

ABSTRAK

Rofiq, Ainur M.2023. Pengaruh Speed Training Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki KU 14-15 di SSB Soccer For Friends Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.

Kata Kunci :Speed Training , Kemampuan Menggiring

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh penulis pada pemain dari KU14-15 SSB Soccer For Friends Surabaya, kecepatan dan kemampuan menggiring bolanya kurang baik. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola menggunakan punggung kaki pemain KU14-15 di SSB Soccer For Friends Surabaya.

Penelitian ini adalah penelitian Ekperimen yang diberikan perlakuan yang sama. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah teknik tes dan perhitungan. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah pemain KU 14-15 di SSB Soccer For Friends Surabaya sebanyak 25 pemain dan diambil sampel sebanyak 16 pemain. Data pada penelitian ini diambil dengan instrumen tes keterampilan menggiring bola berjarak 50 Meter. Teknik analisis data Pretest dan Posttest yang digunakan adalah uji t yang dibantu oleh SPSS versi 25.

Berdasarkan dari hasil perhitungan atau anlisis data tersebut di peroleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh Speed Training terhadap kecepatan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki pemain KU 14-15 di SSB Soccer For Friends Surabaya.

ABSTRACT

Rofiq, Ainur M. 2023. The Influence of Speed Training Exercise on the Speed of Dribbling the Ball with the Instep of KU 14-15 at SSB Soccer For Friends Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor : Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.

Keywords: Speed Training , Dribbling Ability.

Based on empirical facts from an initial study by researchers on players from SSB Soccer For Friends Surabaya KU 14-15, their speed and ability to dribble the ball is not good. This study seeks to increase the speed of dribbling using the instep in SSB Soccer For Friends Surabaya KU 14-15.

This research is an experimental research which is given the same treatment. The method used for data collection is a test and calculation technique. The population in this study was the number of SSB Soccer For Friends Surabaya KU 14-15 players as many as 25 players and 16 players were taken as a sample. The data in this study were taken with a ball dribbling skill test instrument Speed Training. The pretest and posttest data analysis techniques used were the t-test assisted by SPSS version 25.

Based on the results of calculations or data analysis, a sig value of $0.000 < 0.05$ is obtained, so it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so that there is an effect of the Speed Training exercise on the speed of dribbling the ball using the instep at SSB Soccer For Friends Surabaya KU 14-15