

ABSTRAK

Prastiyo, Eky Cahyo Agus. 2021. Kemampuan Kecepatan dan Kelincahan SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes (2) Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci : Kemampuan dan Kelincahan

Pembinaan sepakbola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya. Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik kecepatan dan kelincahan tim, serta menganalisa kemampuan yang dimiliki SSB tersebut dan juga bisa digunakan untuk modal awal persiapan ke depan untuk jenjang lanjutan ke usia junior.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Subyek penelitian ini yaitu pemain SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Tes kecepatan lari 30 meter dan kelincahan test shuttle run. Teknik Analisis data tes menggunakan rata-rata.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan yang dimiliki siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 adalah kecepatan maksimal yaitu 5,11 detik, kecepatan paling rendah yaitu 6,09 detik dan rerata kecepatan satu tim SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 adalah 5,54 detik, Kelincahan yang dimiliki siswa SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 adalah kecepatan maksimal yaitu 13,67 detik, kecepatan paling rendah yaitu 18,53 detik dan rerata kecepatan satu tim SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 adalah 16,09 detik. Dapat disimpulkan bahwa pelatih harus mengetahui dasaran kemampuan kecepatan dan kelincahan atletnya dan akan menentukan metode mana yang akan dipilih sebagai upaya peningkatan kemampuan fisik tersebut untuk pencapaian prestasi di tahapan selanjutnya.

ABSTRACT

Prastiyo. Eky Cahyo Agus. 2021. Speed and Agility Ability of SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13. Undergraduate Thesis. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisors (1) Dr. Ujang Rohman, M.Kes (2) Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Keywords : Ability and Agility

Early Childhood or youth football coaching requires coaches to pay careful attention and be careful in providing guidance to students or their athletes. Therefore, coaches must understand the characteristics of students or athletes according to their age level. To get a good performance in the game of football, of course, must be supported by mastery of basic football techniques.

This study aims to determine the physical condition of team's speed and agility, as well as to analyze the abilities possessed by the SSB and can also be used as initial capital for future preparation for the advanced level to junior age.

This research is a quantitative approach. The subjects of this study were the SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 players. The data collection techniques used were the 30 meter running speed test and the agility test shuttle run test. The test data analysis technique uses the average.

The result showed that the speed possessed by SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 students was the maximum speed of 5,11 seconds, the lowest speed was 6,09 seconds and the average speed of one SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 team was 5,54 seconds. The agility possessed by SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 students is the maximum speed of 13,67 seconds, the lowest speed is 18.53 seconds and the average speed of one SSB Tunas Remaja Sidoarjo U-13 team is 16,09 seconds. Must know the basics of the athlete's speed and agility abilities and will determine which method will be chosen as an effort to increase these physical abilities for achievement at the next stag

