

ABSTRAK

Kuniawan, Arif.2021. Pengaruh Latihan Lari Seratus Meter terhadap Kelincahan *dribble* Bola pada Permainan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Jati Kenongo Kabupaten Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pegogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs.Ismawandi BP,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan, Lari, Kelincahan, *Dribble* Bola

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pendidikan Sepak Bola (LPSB). Lari jarak pendek pada jarak 100 M merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek disebut juga lari sprint, sedangkan pelarinya disebut sprinter. Lari jarak pendek didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Karena lari jarak pendek memiliki daya tahan kekuatan yang kuat mulai dari star hingga garis finish. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), lari cepat adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berlari sekuat mungkin pada jarak yang tergolong pendek. Dilansir dari *Encyclopaedia Britannica* (2015), lari jarak pendek atau sprint adalah aktivitas olahraga lari cepat, pada jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter serta 100 yard atau sekitar 91 meter, 220 yard atau sekitar 201 meter, dan 440 yard atau sekitar 402 meter. Diketahui *output* adalah 14,63 yang diperoleh dari tabel *Paired Sample Test*, sedangkan data dicari pada tabel t didapat angka 2,092. Tingkat signifikansi (α) adalah 5% atau tingkat kepercayaan 95% df (*degree of freedom*) atau derajat kebebasan adalah $n-1$ atau $20-1=19$. Uji dilakukan dua sisi karena akan diketahui apakah rata-rata sebelum sama dengan sesudah atau tidak. Dari tabel *Paired Sample Test* diatas terlihat bahwa adalah 14,63 dengan nilai probabilitas (*sig*) = 0,000 dan nilai taraf signifikan (α) $0,05/2 = 0,025$. Oleh karena nilai probabilitas $0,000 < 0,025$, maka H_0 ditolak. Artinya jika H_0 ditolak maka H_a diterima, sehingga keputusannya : Ada perbedaan kelincahan *dribbling* sepak bola setelah mendapatkan latihan lari 100 meter. Dalam *output* juga disertakan perbedaan mean sebesar 9,27 yaitu selisih rata-rata tingkat kelincahan *dribbling* sepak bola antara sesudah diberi latihan lari 100 meter.

ABSTRACT

Kuniawan, Arif. 2021. The Effect of One Hundred Meter Running Exercise on Dribble agility in soccer games at the Jati Kenongo Football School (SSB), Sidoarjo regency. Physical Education Study Program. Faculty of Pegogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Drs.Ismawandi BP, M.Pd.

Keywords : Exercise, Running, Agility, *Dribble* Ball

Realizing the need, various businesses have been and are carried out in order to achieve the desired achievement, including: create or grow football clubs at an early age, or football school which is now known as the Football Education Institute Ball (LPSB). Short distance running at a distance of 100 M is one of the numbers running in athletics. A short distance run is also called a sprint, while the runner is called a sprinter. Short distance running is supported by high strength and speed. Because short distance running has a strong endurance power from the star to the finish line. In the Big Indonesian Dictionary (KBBI), sprinting is a sports activity that is done by running as fast as possible over a relatively short distance. Reporting from the Encyclopaedia Britannica (2015), short distance running or sprinting is a sprinting sport activity, at a distance of 100 meters, 200 meters and 400 meters and 100 yards or about 91 meters, 220 yards or about 201 meters, and 440 yards or about 402 meter. It is known that the output is 14.63 which is obtained from the Paired table Sample Test, while the data looked for in the t table, the figure was 2.092. The level of significance (α) is 5% or the confidence level of 95% df (degree of freedom) or degrees of freedom is $n-1$ or $20-1 = 19$. The test is carried out in two sides because it will be known whether the average before the same as after or not. From the Paired Sample Test table above, it can be seen that it is 14.63 with a probability value (sig) = 0.000 and a significant level value (α) $0.05 / 2 = 0.025$. Because the probability value is $0.000 < 0.025$, then H_0 is rejected. This means that if H_0 is rejected then H_a is accepted, so the decision: There is a difference in the agility of dribbling in football after getting a 100-meter running practice. The output also includes a mean difference of 9.27, namely the difference in the average level of football dribbling agility between after being given a 100-meter running exercise.