



**PERBEDAAN LATIHAN MENGGIRING BOLA
DENGAN RINTANGAN BERUBAH-UBAH
DAN JARAK TETAP TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA PADA PUSLAT PERSITEMA
TEMANGGUNG 2010**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk mencapai gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :

Dhany Hapzara

6301405012

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

SARI

Dhany Hapzara, 2011.*Perbedaan Latihan Menggiring Bola dengan Rintangan Berubah-ubah dan Jarak Tetap Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Puslat PERSITEMA Temanggung.*

Penelitian ini (1) Apakah ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ? (2) Manakah latihan yang lebih efektif dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ? penelitian ini bertujuan(1) Mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola.(2) Mengetahui latihan yang lebih efektif antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap.

Subyek dari penelitian ini adalah anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010.berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan tes menggiring bola (*Soccer Dribble Tes*) dari Ismaryati dengan koefisien validitas 0,749 dan koefisien reliabilitas 0,863 Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas. Tingkat keefektifan hasil kedua latihan pada kelompok A dengan tingkat keefektifan sebesar 0,95 sedangkan kelompok B sebesar 0,57 maka latihan menggiring bola melewati dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010. Uji beda t test post test kelompok A dan kelompok B sebesar 4,25, ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada anak didik Puslat PERSITEMA 2010. (2) Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan jarak berubah-ubah.