

ABSTRAK

Cian Mohamad.2014. Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto. Jurusan Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing : Aisa R. Pomatahu dan Ucok H. Refiater.

Untuk mendapatkan hasil menggiring yang baik atau berkualitas perlu untuk dipelajari dan dianalisa tentang gerak tehnik menggiring yaitu mengenai sikap badan atau tubuh saat menggiring otot-otot mana sajakah yang berperan dalam menggiring. Karena menggiring yang baik memerlukan kelincahan tubuh, dan untuk mendapatkan kelincahan tubuh saat menggiring bola diperlukan kelenturan otot dan persendian. Latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag run*. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara khusus dari pemain maupun guru/pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang hanya bermain sepak bola yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata dan mengabaikan latihan fisik begitu pula berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Limboto khususnya pada siswa kelas VIII dapat dilihat kemampuan para siswa dalam menggiring bola masih kurang, latihan kelentukan tidak dilakukan dan kelincahan siswa dalam memainkan bola pada saat bermain masih kurang sehingga bola gampang direbut oleh pemain lawan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Limboto yang berjumlah 150 orang, dengan sampel penelitian adalah 20 orang.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data serta pembahasannya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara latihan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola. Diharapkan untuk dunia pendidikan, perlu dilakukan peningkatan kompetensi guru olahraga khususnya dalam permainan sepak bola sehingga dapat menunjukkan metode yang baik dalam kegiatan pengajarannya.

Kata Kunci : Kelincahan, Kelentukan, Menggiring, Sepak Bola.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 LIMBOTO**

Oleh : Cian Mohamad

NIM : 832409141

PEMBIMBING I


Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu Dra., M. Kes
NIP. 19580520 198203 2002

PEMBIMBING II


Ucok H. Refiaer, S.Pd., M.Pd
NIP. 197711 202003 121 003

Gorontalo, 2014
Ketua Jurusan Program Studi Kepeleatihan Olahraga


Dra. Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP : 19570902 198203 2 001