

ABSTRAK

ROBINHOT TUMANGGOR. NIM: 6163321042. Pengembangan Variasi Latihan Kelincahan Sepak Bola Pada Usia 14-18 Tahun SSB Kota Binjai Tahun 2021. (Pembimbing: Nurkadri) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kebosanan para atlet SSB di kota Binjai dalam melakukan variasi latihan kelincahan sepak bola dan menambah semangat para atlet dengan adanya variasi-variasi latihan yang baru. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Subjek penelitian ini diambil dari SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, SSB Tandam Putra Binjai, SSB Karang Taruna Binjai, SSB Tanjung Jati Binjai. Uji coba kelompok kecil melibatkan 20 orang pada SSB Tanjung Jati dan SSB Karang Taruna Binjai. Uji coba kelompok besar dalam penelitian ini melibatkan 60 orang pada SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, dan SSB Tandam Putra Binjai. Variasi latihan kelincahan sepak bola ini telah dibuat dan di validasi oleh 3 orang ahli yaitu, Ahli Pelatih, Ahli Akademis, Ahli Olahraga.

Hasil uji kelompok kecil melibatkan 20 orang atlet SSB Karang Taruna Binjai 10 orang dan SSB Tanjung Jati 10 orang, menunjukan bahwa bentuk variasi latihan kelincahan sepak bola memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan persentase 74 – 95 %.

Hasil uji kelompok besar melibatkan 60 orang atlet SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, dan SSB Tandam Putra Binjai, menunjukan bahwa bentuk variasi latihan kelincahan sepak bola memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan persentase 94 – 97 %

Dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan kelincahan sepak bola dapat dikategorikan sangat baik dengan makna layak dan dapat digunakan. Karena hal tersebut penting dalam meningkatkan semangat para atlet untuk lebih giat lagi berlatih kelincahan dan sebagai daya tarik untuk mengatasi kebosanan para atlet dalam berlatih sepak bola.

Kata kunci: *Pengembangan, variasi, latihan, kelincahan, sepak bola*

ABSTRACT

ROBINHOT TUMANGGOR. NIM: 6163321042. Development of Football Agility Training Variations at the Age of 14-18 Years SSB Binjai City in 2021. (Supervisor: Nurkadri) Thesis: Faculty of Sports Sciences, UNIMED 2021

This study aims to overcome the boredom of SSB athletes in the city of Binjai in doing various sports agility exercises and increase the enthusiasm of the athletes with the new variations of training. This research method is a type of research and development or Research and Development (R&D). The subjects of this study were taken from SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, SSB Tandam Putra Binjai, SSB Karang Taruna Binjai, SSB Tanjung Jati Binjai. The small group trial involved 20 people at SSB Tanjung Jati and SSB Karang Taruna Binjai. The large group trial in this study involved 60 people at SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, and SSB Tandam Putra Binjai. This variation of soccer agility training has been created and validated by 3 experts, namely, Expert Trainers, Academic Experts, Sports Experts.

The results of the small group test involved 10 athletes of SSB Karang Taruna Binjai 10 people and SSB Tanjung Jati 10 people, indicating that the various forms of football agility training meet the criteria to be continued in large group trials with a percentage of 74 - 95%.

The results of the large group test involving 60 athletes of SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, and SSB Tandam Putra Binjai, showed that the various forms of football agility training met the criteria to be continued in large group trials with a percentage of 94 - 97%.

It can be concluded that the development of a variety of soccer agility training can be categorized as very good with proper meaning and can be used. Because this is important in increasing the enthusiasm of athletes to be more active in practicing agility and as an attraction to overcome the boredom of athletes in soccer practice.

Keywords: Development, variety, training, agility, soccer