

ABSTRAK

Dely Ahmad Fauzi, 2023. Perbandingan *Hourglass Drill Dengan 360° - Degree Drill* Terhadap Kelincahan. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh manusia diseluruh dunia, hal ini dapat dilihat dengan banyaknya pertandingan yang dilaksanakan mulai tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat dalam mencetak gol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang hourglass drill dengan degree drill -360° terhadap kelincahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode the modified group pree-test – post-test design. Populasi pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Dibagi menjadi 2 kelompok masing- masing sebanyak 15 orang. Teknik sampling pada penelitian ini adalah sampling jenuh. Sample kelompok A melakukan latihan *Hourglass Drill* dan kelompok B melakukan latihan *Degree Drill-360°*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empiric latihan hourglass drill lebih berpengaruh dari pada latihan *Degree Drill-360°*. terhadap peningkatan kelincahan pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. Saran bagi peneliti lain yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan sampel yang lebih besar.

Kata kunci : *Degree drill - 360°*, *Hourglass Drill*, *Kelincahan*, dan *Latihan*

ABSTRACT

Dely Ahmad Fauzi, 2023. Comparison Of Hourglass Drill With 360° - Degree Drill To Abilities. Departement of Physical Educaion, Faculty of Theacer Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

Football is a sport that is popular with people all over the world, this can be seen by the many matches held at the regional, national and international levels. Agility is needed in the game of football to change direction quickly and precisely in scoring goals. The purpose of this study was to obtain information about the hourglass drill with a drill degree of -360° on agility in members of the soccer extracurricular at SMPN 1 Ciawi, Tasikmalaya Regency in 2023. The research method used was the modified group pre-test – post-test design. The population in this study were 30 people. Divided into 2 groups of 15 people each. The sampling technique in this study is saturated sampling. Sample group A did the Hourglass Drill exercise and group B did the Degree Drill-360° exercise. Based on the results of data processing using statistical tests, it turns out that empirically the hourglass drill exercise is more influential than the Degree Drill-360° exercise. on increasing agility in Soccer Extracurricular Members of SMPN 1 Ciawi Tasikmalaya Regency in 2023. Suggestions for other researchers who are interested in the same problem, the authors suggest conducting further research with a wider scope, for example with a larger sample.

Keywords : Agility, Drills, Degree Drill -360°, and Hourglass Drill