

ABSTRAK

MOHAMMAD RAFLY NUREFENDI. 2026. **Pengaruh latihan metode *life kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepak bola SSB Alea U-15.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *Life Kinetik* terhadap konsentrasi atlet sepak bola usia U-15 di SSB Alea FC. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Alea FC U-15 yang berjumlah 20 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Concentration Grid Test* (CGT) untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes (*pretest dan posttest*), sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) pada taraf signifikansi 5% setelah melalui uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan homogenitas. Perlakuan berupa latihan metode *Life Kinetik* diberikan selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu dan durasi 30 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi atlet setelah diberikan perlakuan latihan *Life Kinetik*, yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan metode *Life Kinetik* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atlet sepak bola SSB Alea U-15.

Kata kunci: atlet usia dini, konsentrasi, latihan kognitif, *life kinetik*, sepak bola

ABSTRACT

MOHAMMAD RAFLY NUREFENDI. 2026. ***The Effect of Life Kinetic Training on the Concentration of U-15 Alea FC Soccer Athletes.*** Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

This study aims to determine the effect of Life Kinetic Training on the concentration of U-15 Alea FC soccer athletes. The method used was an experimental method with a One-Group Pretest–Posttest Design. The population in this study was all 20 U-15 Alea FC soccer athletes. The sampling technique used total sampling to sample the entire population. The research instrument used was the Concentration Grid Test (CGT) to measure the athletes' concentration levels before and after treatment. Data collection was carried out through tests (pretest and posttest), while data analysis used a paired sample t-test at a 5% significance level after undergoing prerequisite analysis tests, namely normality and homogeneity tests. The Life Kinetic training method was administered for four weeks, three times per week, for 30 minutes per session. The results showed an increase in athletes' concentration scores after the Life Kinetic training treatment, as indicated by a significant difference between the pretest and posttest scores. Therefore, it can be concluded that the Life Kinetic training method significantly improved the concentration of SSB Alea U-15 soccer athletes.

Keywords: *cognitive training, concentration, life kinetic, soccer, young athletes*