

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pada Pemain Ssb Psts Tabing U-14

Aditya^{1*}, Eri Barlian², Ardo Oki Landa³, Yogi Arnaldo Putra⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: aditiaafracisco86@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan saat menggiring bola, Bola sering terlepas dari kontrol kaki, hal ini disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola. Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola dalam menggiring bola, sehingga susah saat melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah di rebut oleh lawan. Masih ada beberapa pemain agak kaku. untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PSTS TABING U 14. Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PSTS TABING yang berjumlah 90 pemain. Sampel dalam penelitian ini yaitu pemain SSB PSTS TABING U 14 yang berjumlah 20 pemain. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *smash* diambil dengan tes *dribbling* Nurhasan (2001). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukan latihan kelincahan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB PSTS Tabing. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji-t, di mana nilai thitung sebesar 15,102 lebih besar daripada ttabel 2,024 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Peningkatan kemampuan *dribbling* yang dialami pemain setelah diberikan latihan kelincahan menunjukkan bahwa latihan ini mampu membantu pemain bergerak lebih cepat, luwes, dan terkontrol saat menguasai bola.

Kata kunci : latihan Kelincahan; Kemampuan *Dribbling*; Sepakbola.

The Effect of Agility Training on the Improvement of Dribbling Ability in U-14 SSB PSTS Tabing Players

ABSTRACT

The problem in this research is the players' skill in dribbling the ball. The ball often slips out of foot control, which is caused by improper contact between the ball and the foot during dribbling. Several factors contribute to this issue, such as inaccurate ball contact while dribbling, making it difficult to get past opponents. In addition, the players' dribbling speed is not yet optimal, making it easy for opponents to steal the ball. Some players also still appear stiff. This study aims to determine the effect of agility training on dribbling skills in U-14 players of SSB PSTS Tabing. The type of research used is pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consists of all 90 players of SSB PSTS Tabing. The sample of the study was 20 U-14 players from SSB PSTS Tabing, selected using purposive sampling techniques. Dribbling ability data was collected using Nurhasan's dribbling test (2001). The data analysis technique used was the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study show that agility training has a significant effect on improving dribbling ability in SSB PSTS Tabing players. This is evidenced by the results of the t-test analysis, where the calculated t-value of 15.102 is greater than the table t-value of 2.024 at a significance level of $\alpha = 0.05$. Thus, the research hypothesis is accepted. The improvement in players' dribbling

ability after undergoing agility training indicates that this training helps players move faster, more flexibly, and with better control when handling the ball.

Keyword : *Agility Training, Dribbling Ability, Football.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang manadapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat (Fitriani et al., 2021). Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani (Hidayatullah et al., 2023) Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Rahmat et al., 2022)Sampai saat ini olahraga yang telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga merupakan pekerjaan nyata yang dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes, osteoporosis dan hipertensi (Kanaley et al., 2022). Aktivitas fisik yang paling disukai setiap orang untuk kebutuhan sehari-hari adalah olahraga (F. M. Marpaung, 2022). Menurut (Goodyear et al., 2023) olahraga adalah sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular.Olahraga sangat penting bagi aktivitas manusia sehari-hari yang penting untuk membingkai tubuh dan jiwa yang kokoh (Al Fakhi S. Barlian E, 2019). Sesuai (Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, 2021) latihan adalah aktivitas yang memengaruhi kekuatan tubuh individu untuk menyelesaikan latihan sehari-hari. Pekerjaan dinamis yang umumnya dipuja untuk kebutuhan sehari-hari mereka adalah olahraga (A. A. Marpaung et al., 2022). Olahraga adalah pekerjaan sejati yang selanjutnya memupuk kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Permana Dewi et al., 2023). Olahraga adalah cara untuk berprestasi dan melakukan yang benar oleh (Reza Ramadani, 2020). Berlatih adalah pekerjaan aktual yang dapat mendukung peningkatan fisik,mental dan keadaan yang diperlukan secara mendalam sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto & Welis, 2019).

Kemudian untuk menjaga pola hidup sehat, prestasi, kualitas pemikiran manusia serta mempersatukan bangsa dan mempertahankan kehormatan perdamaian bangsa Olahraga mempunyai peran didalam lingkungan masyarakat, sehingga saat ini tidak terlepas dari kegiatan olahraga, mulai dari untuk memperoleh kesehatan tubuh ataupun memperoleh juara yang manadapat membentuk masyarakat supaya meningkatkan kualitas masyarakat (Fitriani et al., 2021). Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran

yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun secara rohani (Hidayatullah et al., 2023) Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang (Rahmat et al., 2022) sampai saat ini olahraga yang telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola (Emral et al., 2023). Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kerja sama yang baik dan menuntut pemainnya menguasai teknik-teknik dasar individu yang baik. Teknik dasar merupakan komponen terpenting dalam sepak bola (Alvian & Syafii, 2020). Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik. Teknik dasar sepak bola sangat menguasai dan dipahami setiap atlit sepak bola. Teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt et al., 2020) Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepak bola. Perlu diketahui untuk bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola (Naldi & Irawan, 2020). Menurut (Sun et al., 2018) mengatakan “sepak bola adalah olahraga sprint berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Menurut (Ardian et al., 2019) bahwa sepak bola merupakan olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat. Menurut (Saputra, 2022) bahwa sepak bola dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, tua maupun muda. Menurut (Laksono, 2010) bahwa sepak bola adalah salah satu yang paling populer di dunia olahraga. Agar dapat bermain sepak bola dengan baik, agar pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dari bermain sepak bola. Menurut (Atikovic, 2015) bahwa sepak bola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini. Menurut (Joksimović et al., 2019) bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses. Menurut (Pache, 2020) bahwa sepak bola menjadi tontonan utama.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik *dribbling*. Menurut (Akmal, 2019) *Dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. Menurut Gunawan (2022) “*Dribbling is useful for controlling the ball and holding it until a teammate is free and passes it in a better position*” (Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menahannya hingga ada rekan

satu tim yang bebas dan mengoperinya pada posisi yang lebih baik). Menurut (Hartati, 2020) Kemampuan menggiring yang baik harus dilakukan dengan cepat dan mampu mengubah arah dengan baik agar mampu melewati hadangan musuh dengan baik. Ketika pemain melakukan *dribbling* berlebihan pada waktu yang tidak tepat dapat menghancurkan kerjasama tim untuk mencari kesempatan mencetak gol. Sebaliknya jika *dribbling* dilakukan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan dan punya kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Jangan terlalu memaksa melakukan *dribbling* untuk melewati banyak lawan, karena jika bola itu berhasil direbut maka lawan bisa melakukan *counter attack* dengan cepat untuk mencetak gol. Menurut (Budiman, 2019) Tujuan dari *dribbling* membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan tembakan ke gawang atau passing ke rekan tim. Untuk melakukan *dribbling* yang baik dalam permainan sepakbola maka harus dibantu dengan kelincahan masing-masing pemain. Kelincahan mempunyai peran penting dalam melihat respon jalannya bola dan membantu pemain di dalam lapangan saat permainan berlangsung. Kelincahan adalah kemampuan pemain untuk bergerak ke kiri, ke kanan, ke depan dan juga berputar untuk melindungi bola lawan dan tidak kehilangan keseimbangan. Menurut (Prayoga, 2022) Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola Menurut (Sidik, 2019,103) kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Menurut (Pamungkas, 2023) “*Agility is the main physical element in performing dribbling techniques in passing opponents*” (Kelincahan merupakan unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan). Menurut (Mawardi, 2021) kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena dengan kelincahan tersebut para pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pergerakan serta merubah posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan untuk menunjang performa pemain diatas lapangan. Menurut (Tendulkar, 2018) kelincahan memungkinkan seorang atlet untuk bereaksi terhadap rangsangan mulai dengan cepat dan efisien bergerak ke arah yang benar atau berhenti dengan cepat untuk melakukan permainan dengan cara yang cepat, lancar, efisien dan berulang). Menurut (Afrizal, 2017) Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Dalam permainan sepakbola kelincahan sangat penting untuk bergerak dengan cepat dan tepat dan dapat menghindari benturan yang kemungkinan terjadi. Adapun bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola antara lain dengan latihan *lateral run*, *shuttle run* dan *zig-zag run*.

Latihan *lateral run* penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincuhan dan gerakannya bisa dilakukan dengan bermacam variasi, latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincuhan kaki, sedangkan latihan *shuttle run* salah satu bentuk latihan kelincuhan dimana dalam pelaksanaannya pemain berlari secara bolak-balik secepat mungkin untuk mengubah arah dari satu titik ke titik lainnya dan latihan *zig-zag run* adalah salah satu bentuk latihan kelincuhan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok melewati tonggak atau cone yang telah disiapkan, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

SSB PSTS TABING U14 Merupakan Academy Sepak bola yang berada di kota padang Sumatra Barat. Ssb sepak bola ini beridiri pada tahun 1975 dan di pimpin oleh pelatih kepala Haryoni Can, Academy ini masih aktif sampai sekarang. SSB PSTS TABING ini mempunyai pemain 20 orang yang masih aktif di lapangan sepak bola psts tabing. Dan ssb ini pernah meraih prestasi pada kejuaraan Wali kota cup 3, LSI regional sumbar, Piala Siwo PWI, Piala pengcap, Piala ssb psts tabing cup. Kemudian adapun jadwal Latihan yang di lakukan ssb psts tabing ini yaitu pada hari rabu jam 15- 18:00, jumaat jam 15-18:00 dan hari minggu jam 8-11:00 di lapangan psts tabing. Berdasarkan dari pengamatan penulis terhdap pemain ssb psts tabing u14 di ketahui pada saat pertandingan persahabatan sepak bola antar sb kota padang, terlihat bahwa ketrampilan saat menggiring bola, Bola sering terlepas dari kontrol kaki, hal ini di sebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola. Masih ada beberapa pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah saat melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang di griring mudah di rebut oleh lawan, pekernaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola sering terlepas dari control kaki, sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut oleh lawan karena gerakan pemain susa berkelit saat menghindari lawan. Kurang maksimalnya keterampilan menggiring bola bola yang di miliki oleh pemain ini, mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kelincuhan yang sangat berguna saat menggiring bola. Maka dari itu untuk mengtasi permasalahan tersebut peneliti akan menerapkan metode latihan kelincuhan. Metode latihan kelincuhan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain ssb psts tabing u14 dalam mengubah gerak arah dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pra-eksperimen* dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Menurut Arikunto Suharsimi, (2013) *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan

perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB PSTS Tabing yang berjumlah 90 orang. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *sensus sampling*, Menurut Sugiyono, (2015) teknik *sampling purposive* merupakan teknik dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Maka sampel penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang. Data kemampuan *dribbling* diambil dengan tes kemampuan *dribbling* Nurhasan (2001) yang memiliki kategori baik sekali, baik, sedang, cukup dan kurang sekali. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

1. Tes awal kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PSTS Tabing u 14

Berdasarkan hasil data tes awal kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PSTS Tabing u 14 di peroleh nilai rata rata (mean) adalah 22,57 kemudian standar deviasi yaitu 1,89, selanjutnya memperoleh kemampuan *dribbling* waktu tercepat yaitu 19,45 dan untuk daya ledak otot tun kemampuan *dribbling* gkai terlambat adalah 25,58. Agar lebih jelasnya deskripsi data power otot lengan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi power Data *Pre-Test* kemampuan *dribbling*

kelas interval	Frekuensi	Frekuensi	Keterangan
	absolut	Relatif	
< 18,99	0	0%	Baik sekali
19,00 - 21,00	6	30%	Baik
21,01 - 23,00	6	30%	Sedang
23,01 - 25,00	6	30%	Kurang
> 25,01	2	10%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Dari 20 sampel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* kemampuan *dribbling* bawah dengan kelas interval < 18,99 (Baik sekali)) 0 pemain dengan presentase (0%), kelas interval 19,00 - 21,00 (Baik) sebanyak 6 pemain dengan presentase (30%), kelas interval 21,01 - 23,00 (Sedang) sebanyak 6 pemain dengan presentase (30%), kelas interval 23,01 - 25,00 (Kurang) sebanyak 6 pemain dengan presentase (30%), dan kelas interval > 25,01 (kurang sekali) 1 pemain dengan presentase (10%)

2. Tes Akhir kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PSTS Tabing u 14

Berdasarkan hasil data tes akhir kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PSTS Tabing u 14 di peroleh nilai rata rata (mean) adalah 19,35 kemudian standar deviasi yaitu 1,32, selanjutnya memperoleh kemampuan *dribbling* waktu tercepat yaitu 17,08 dan untuk daya ledak otot tun kemampuan *dribbling* gkai terlambat adalah 21,24. Agar lebih jelasnya deskripsi data power otot tungkai dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Post-Test* kemampuan *dribbling*

kelas interval	Frekuensi	Frekuensi	keterangan
	absolut	Relatif	
< 18,99	7	35%	Baik sekali
19,00 - 21,00	10	50%	Baik
21,01 - 23,00	3	15%	Sedang
23,01 - 25,00	0	0%	Kurang
> 25,01	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

Dari 20 sampel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* kemampuan *dribbling* bawah dengan kelas interval < 18,99 (Baik sekali)) 7 pemain dengan presentase (35%), kelas interval 19,00 - 21,00 (Baik) sebanyak 10 pemain dengan presentase (50%), kelas interval 21,01 - 23,00 (Sedang) sebanyak 3 pemain dengan presentase (15%), kelas interval 23,01 - 25,00 (Kurang) sebanyak 0 pemain dengan presentase (0%), dan kelas interval > 25,01 (kurang sekali) 0 pemain dengan presentase (0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB PSTS Tabing. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji-t di mana nilai thitung sebesar 15,102 lebih besar daripada ttabel sebesar 2,024 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima, yaitu latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Jika dilihat dari hasil tersebut, dapat dipahami bahwa latihan kelincahan yang diberikan selama penelitian mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain. *Dribbling* merupakan keterampilan teknik dasar dalam sepak bola yang sangat penting, karena keterampilan ini sering digunakan dalam pertandingan untuk melewati lawan, mempertahankan bola, maupun membuka ruang permainan. Kemampuan *dribbling* yang baik

membutuhkan perpaduan antara teknik menguasai bola dengan kemampuan fisik, khususnya kelincahan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin sering pemain dilatih kelincahannya, semakin meningkat pula kualitas *dribbling* yang dimiliki. Hal ini karena dalam melakukan *dribbling*, pemain dituntut untuk mampu mengubah arah gerakan dengan cepat, bergerak luwes, dan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar bola tetap terkontrol. Latihan kelincahan yang dilakukan, seperti gerakan berpindah arah, berlari *zig-zag*, maupun gerakan melompati rintangan, melatih tubuh pemain untuk lebih responsif dalam menghadapi perubahan situasi. Dampak positifnya terlihat dari hasil kemampuan *dribbling* pemain yang meningkat secara signifikan setelah program latihan kelincahan diterapkan. Selain itu, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa latihan kelincahan tidak hanya melatih aspek fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek koordinasi, konsentrasi, serta pengendalian gerak. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap *dribbling*, karena dalam menguasai bola, seorang pemain harus mampu menyelaraskan gerakan kaki, posisi tubuh, dan pandangan mata. Dengan meningkatnya kelincahan, koordinasi gerakan pemain menjadi lebih baik, sehingga bola tetap dalam penguasaan meskipun dilakukan dalam kondisi bergerak cepat atau menghadapi tekanan lawan.

Nilai *t*-hitung yang jauh lebih besar dibandingkan *t*-tabel menunjukkan adanya perbedaan yang sangat nyata antara sebelum dan sesudah diberikan latihan kelincahan. Artinya, peningkatan yang terjadi bukanlah kebetulan, melainkan benar-benar hasil dari program latihan yang diberikan. Hal ini memperlihatkan bahwa metode latihan yang diterapkan sudah sesuai dengan kebutuhan pemain SSB PSTS Tabing dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* mereka. Peningkatan tersebut juga memperlihatkan bahwa program latihan yang bersifat sistematis dan terstruktur mampu memberikan hasil optimal terhadap perkembangan keterampilan dasar sepak bola. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran jelas bahwa latihan kelincahan merupakan bagian penting yang harus terus dipertahankan dalam program latihan di SSB PSTS Tabing. *Dribbling* yang baik tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri pemain saat membawa bola, tetapi juga dapat memberikan kontribusi besar dalam permainan tim, seperti membuka peluang serangan, menciptakan ruang, hingga memudahkan terciptanya peluang gol. Dengan kemampuan *dribbling* yang meningkat berkat latihan kelincahan, pemain SSB PSTS Tabing diharapkan mampu tampil lebih efektif dalam menghadapi lawan di lapangan.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa hasil penelitian ini memperlihatkan hubungan yang erat antara latihan kelincahan dan kemampuan *dribbling*. Latihan kelincahan yang dilakukan secara konsisten dan terarah mampu memberikan peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* pemain. Oleh karena itu, pelatih di SSB PSTS Tabing perlu menjadikan

latihan kelincahan sebagai bagian utama dalam program pembinaan, karena terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar yang sangat menentukan kualitas permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB PSTS Tabing. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis uji-t, di mana nilai thitung sebesar 15,102 lebih besar daripada ttabel 2,024 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Peningkatan kemampuan *dribbling* yang dialami pemain setelah diberikan latihan kelincahan menunjukkan bahwa latihan ini mampu membantu pemain bergerak lebih cepat, luwes, dan terkontrol saat menguasai bola. Kelincahan yang meningkat membuat pemain lebih mudah melakukan perubahan arah, menjaga keseimbangan, serta mempertahankan bola meskipun dalam tekanan lawan. Oleh karena itu, latihan kelincahan dapat dijadikan salah satu metode efektif dalam program latihan rutin untuk mengembangkan keterampilan dasar sepak bola, khususnya *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Fakhi S. Barlian E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan. *Jurnal Performa*, 7823–7830.
- Alvian, M., & Syafii, I. (2020). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Patriot*, 39–43. Article Text-67990-1-10-20210728.pdf
- Ardian, R., Suharjana, S., & Burhaein, E. (2019). Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students. *ScienceRise*, 1(7), 40–44. <https://doi.org/10.15587/2313-8416.2019.174318>
- Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (p. 172).
- Atikovic. (2015). Postural differences between girls who practice and who do not practice rhythmic gymnastics. *Scientific Journal of Sport and Physical Education*, 13(1), 28–32.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1), 1–10. <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V31I1.3164>

- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Model Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 1–8. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1410%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1410/615>
- Fitriani, D., Mardela, R., Studi, P., Kepelatihan, P., Ilmu, F., Padang, U. N., & Test, R. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putri SMA Negeri 1 Panti. *Gladiator, march*, 73–88.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223. <https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hidayatullah, S., Witarasyah, Yudi, A. A., Umar, & Setiawan, Y. (2023). Pengaruh Latihan Memukul Bola Di Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kamang Magek. *Jurnal Gladiator*, 3(2), 93–104. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/93>
- Joksimović, M., Pavlović, R., Pantović, M., Eler, N., Nikšić, E., & Bijelić, S. (2019). Manifestations of Explosive Power: Differences in the Leg Springs Between Footballers of the Different Competitive Level. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(10), 84–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3342021>
- Kanaley, J. A., Colberg, S. R., Corcoran, M. H., Malin, S. K., Rodriguez, N. R., Crespo, C. J., Kirwan, J. P., & Zierath, J. R. (2022). Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(2), 353–368. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002800>
- Laksono. (2010). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(1), 1–690. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Maulana, Widiastuti, & Gunawan Rihatno. (2020). Pengaruh Feedback dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Passing Control Sepak Bola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 127 - 139.
- Marpaung, A. A., Saputra, I., & Siregar, S. (2022). Analisis Kemampuan Pukulan Top Spin Forehand Tennis Meja Atlet Junior Club Tennis Meja Kabupaten Asahan. *Port Pedagogy Journal*, 11(1), 9–18.
- Marpaung, F. M. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Keseimbangan Bermain Bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Mitchell J. Finlay Daniel J. Tinnion, T. S. (2021). A virtual versus blended learning approach to higher education during the COVID-19 pandemic: The experiences of a sport and exercise science student cohort. *J Hosp Leis Sport Tour Educ*.

- Pache, G. (2020). Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85. <https://doi.org/10.5539/jsd.v13n1p85>
- Pamungkas, G., Komarudin, K., Saryono, S., Sabillah, M. I., Falaahudin, A., Suharjana, S., & Sumarjo, S. (2023). The relationship of agility with women's football playing skills. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(1), 1-5.
- Permana Dewi, P. citra, Setiakarnawijaya, Y., Vanagosi, K. D., Lusiana, & Iragraha, S. M. F. (2023). Development of Sports Psychology Research and Athlete Performance in Reputable International Journals: Bibliometric Analysis. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(02), 238–249. <https://doi.org/10.21009/gjik.142.10>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119- 132.pra
- Rahmat, R., Afrizal, S., Alnedral, A., & Edmizal, E. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Klub BolaVoli Rimba Dewa Pada Pandemi Covid-19. *Gladiator*, 4, 50–58. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/43%0Ahttp://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/download/43/28>
- Reza Ramadani. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 122–129.
- Saputra, D. (2022). the Effect of Plyometric Training on Shooting Accuracy and Limb Muscle Strength of Football Athletes Ages 17-27 Years Old in the Ps Porjab Dharmasraya Sitiung II. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 1(2), 131–141. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v1i2.34>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif* (21st ed.).
- Sun, W., Wang, L., Zhang, C., Song, Q., Gu, H., & Mao, D. (2018). Detraining effects of regular Tai Chi exercise on postural control ability in older women: A randomized controlled trial. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 16(2), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.003>