

## **Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap *Dribbling***

*Yolanda Surya Ikhsan, Umar*

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail: yolansuryaikhsan00@gmail.com,umarkepel@fik.unp.ac.id

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota, Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota yang berjumlah 42 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 14-19 tahun yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh di analisis dengan uji t. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung}$  10,686 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,093 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 20$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,686 > 2,093$ ), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota.

**Kata Kunci:** Latihan Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*

### **A. PENDAHULUAN**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota, erdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 1 Januari 2019 pemain tim SSB Gasked Kabupaten Limapuluh Kota mulai terlihat penurunan bermain faktor penyebabnya yaitu kelincahan pemain saat menggiring bola mulai berkurang pada pertengahan babak ke II. Pada saat bermain terlihat pemain usia 14-19 tahun tidak mampu bergerak selincah pada babak pertama, tidak mampu menggiring bola selincah babak pertama dan para pemain juga sangat mudah kehilangan bola saat menggiring bola dan saat melewati lawan dengan skill yang dimiliki seperti keluar dari penjagaan dua pemain dengan kelincahan menggiring bola.

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (sajoto, 1990 dalam Soniawan, 2018), begitu juga dalam olahraga sepakbola di samping

memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan sekali penguasa teknik yang baik pula oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya. Bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Dalam meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999 dalam Soniawan).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menurut Koger (2007) ”Menggiring bola atau *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka harus melihat disekelilingnya dan mengawasi gerak pemain lainnya”, menurut Mielke (2007) ”*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan dan tembakan,

Menurut Ismain (1990) dalam Adam (2011) *dribbling* adalah menggiring bola didalam kontrol sambil berlari. Menurut Hadiqie (2013) dalam Farid (2016) *Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai. menurut Sarumpaet (1992) dalam Fahrizal (2016) menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kelincahan juga sangat diperlukan dalam bermain sepak bola terutama kecepatan dalam bergerak dan kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsangan

yang di berikan. Menurut Agus (2012) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, Menurut Irawadi (2014) kelincahan adalah “Kemampuan bergerak berpindah tempat atau mengatur posisi tubuh sangat tergantung pada kemampuan kaki”. Sedangkan Menurut Syahara (2011) kelincahan adalah ”Kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan di lakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”.

Menurut Nala (1998) dalam Hidayat (2015) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Lalu menurut sajoto (1995) dalam Hidayat (2015) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Menurut Ismaryati (2008) dalam Dhedhy (2014) bahwa kelincahan didefenisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Muhajir (2004) dalam Nursandi (2018) menyatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Wahjoedi (2001) dalam Ilham (2015) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Menurut Sajoto (1988) dalam Firdaus (2016) kelincahan adalah kemampuandalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu.

Dari uraian tersebut dapat peneliti simpulkan kelincahan adalah kemampuan individu atau kelompok dalam melakukan perpindahan secara singkat. Artinya kelincahan dalam melakukan bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan dan sebagai dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Metode latihan kelincahan menggunakan bola merupakan salah satu latihan yang sangat berguna untuk

meningkatkan kemampuan *dribbling*.

## B. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*). Menurut Sugiyono (2012) menyatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dengan kata lain, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat sebab akibat suatu perlakuan. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Pretest-Posttest control group Design* dengan dua macam perlakuan”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest*, pertama dilakukan tes awal kelincahan, selanjutnya dilakukan *posttest* setelah di beri perlakuan.



**Gambar 1. Bagan Rancangan Penelitian**

Keterangan:

*Pretest*: Tes awal menggunakan *dribbling zig-zag*

latihan Kelincahan: Bentuk perlakuan

*Posttest*: Tes akhir dengan menggunakan *dribbling zig-zag*

Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan sepakbola Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur Sembilan Kabupaten Limapuluh Kota. Waktu penelitian pengambilan data *pre test* dan data *post test* dilaksanakan setelah proposal diseminarkan. Penelitian ini direncanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dipersiapkan dan dimulai setelah proposal diseminarkan dan disetujui oleh dosen yang berangkutan.

Populasi menurut Sugiyono, (2012:117) “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.” Maka dari itu, populasi dari penelitian ini adalah keseluruhan pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur Sembilan Kabupaten Limapuluh Kota yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan, Seperti pada tabel berikut:

**Tabel 1. Kelompok Umur**

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	6-9 tahun	7 orang
2	10-13 tahun	10 orang
3	14-19 tahun	20 orang
4	Senior	5 orang
<b>Jumlah</b>		42 orang

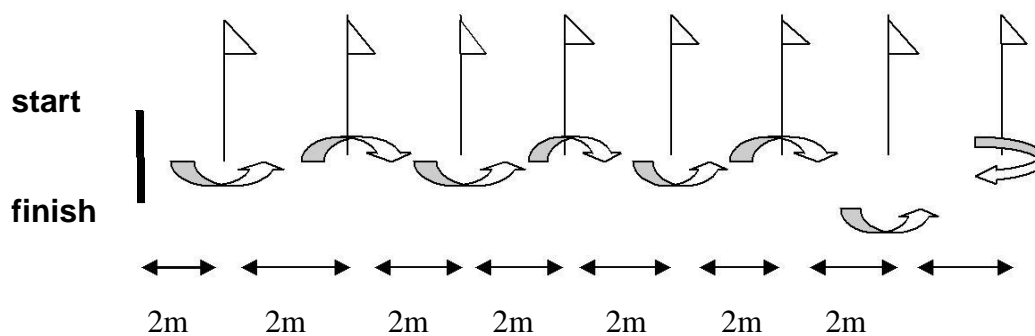
Sumber: pelatih tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur Sembilan Kabupaten Limapuluh Kota

Sampel berpedoman kepada populasi penelitian dari ketiga kelompok umur yang terdapat di tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur Sembilan Kabupaten Limapuluh Kota, maka yang memenuhi syarat untuk di jadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok umur 14-19 tahun. Pemilihan kelompok umur 14-19 sebagai sampel didasari oleh program latihan yang mengacu kepada kurikulum filanesia.

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*, Menurut Sugiyono (2012:124) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel sesuai dengan pertimbangan tertentu. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian adalah sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diambil dari hasil tes *dribbling zig-zag*. Sedangkan data sekunder data yang berasal dari keterangan yang peneliti diperoleh dari pelatih tim Sepakbola Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur Sembilan Kabupaten Limapuluh Kota.

Teknik pengumpulan data tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan, penelitian ini menggunakan instrumen tes *dribbling zig-zag*.



**Gambar 2. Test menggiring bola zig-zag**

**Sumber: Irianto dalam Faisal (2017)**

1. Perlengkapan tes
  - a. Lapangan sepakbola
  - b. *Stopwatch*
  - c. Kapur
  - d. Patok/kones
  - e. Meteran
  - f. Alat-alat tulis
2. Petugas
  - a. Juri untuk memandu dan mengontrol pelaksanaan tes
  - b. Petugas pencatat data
  - c. Tenaga pembantu
3. Pelaksanaan
  - a. Atlet coba (*testee*) Berdiri pada garis start dengan siap-siap untuk menggiring bola
  - b. Setelah aba-aba "ya" atlet coba menggiring bola secepat mungkin melalui *cones* dan kembali ke tempat start, demikian seterusnya.
  - c. Jika ada kesalahan (*cones yang belum dilewati*) maka harus diulangi dimana kesalahan itu terjadi.
  - d. Pada saat start stopwatch di hidupkan, dan pada saat finish stopwatch di matikan. Waktu itulah yang dijadikan sebagai data kemampuan kelincahan menggiring bola.

#### 4. Validitas Internal

Pengontrolan validitas internal pada rancangan penulisan dilakukan agar dapat di yakini bahwa hasil yang diperoleh dari penulisan ini adalah pengaruh dari perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen. Aspek-aspek yang dikontrol untuk validitas internal adalah:

- a. Aspek pengaruh tes awal, dikontrol dengan menjaga agar atlet tidak mempersiapkan diri secara khusus untuk menghadapi tes akhir tersebut selama mereka masih dalam perlakuan.
- b. Aspek pengaruh *Instrument*, dikontrol dengan mengadakan perubahan pada *Instrument* yang digunakan, pada tes awal dan tes akhir tetap menggunakan tes yang sama.
- c. Aspek moralitas, dikontrol dengan menjaga kehadiran secara ketat dalam masa perlakuan dan latihan serta dilakukan bimbingan terhadap gerakan yang dilakukan agar pelaksanaan sesuai dengan seharusnya, selain itu kehadiran atlet juga dikontrol dengan meminta pemain untuk datang 10 menit sebelum perlakuan dimulai.

#### 5. Validitas Eksternal

Validitas eksternal dilakukan agar hasil penulisan dapat di generalisasi kepada populasi penulisan, pengontrolan tersebut meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Validitas sampel, dikontrol dengan cara mengambil sampel sesuai dengan karakteristik populasi yang ditetapkan dalam penulisan.
- b. Validitas ekologio, dikontrol dengan cara mengatakan kepada atlet bahwa mereka sedang dijadikan objek penulisan, sehingga atlet tidak melakukan latihan seputar diluar jadwal latihan.

**Tabel 2. Norma *dribbling zig-zag***

<b>Kategori</b>	<b>Putra</b>
Baik sekali	< 15,32 detik
Baik	15,35 - 18,50 detik
Sedang	18,53 - 21,71 detik
Kurang	21,74 - 24, 89 detik
Kurang Sekali	> 24,92 detik

**Sumber (skala 5, Aryadie Adnan 2005)**

### **C. HASIL PENELITIAN**

#### **1. Hasil Tes Awal (*pre test*) Dan Tes Akhir (*post test*) Pemain SSB Gasked**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling***

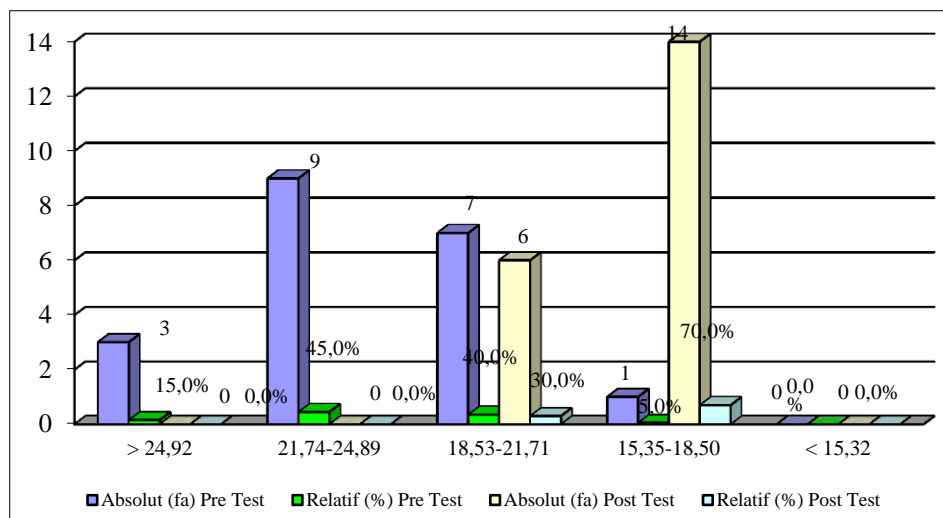
<b>No.</b>	<b>Kelas Interval</b>	<b><i>Pre Test</i></b>		<b><i>Post Test</i></b>	
		<b>Absolut (Fa)</b>	<b>Relatif (%)</b>	<b>Absolut (Fa)</b>	<b>Relatif (%)</b>
1	> 24,92	3	15,00%	0	0,00%
2	21,74 - 24,89	9	45,00%	0	0,00%
3	18,53 - 21,71	7	35,00%	6	30,00%
4	15,35 - 18,50	1	5,00%	14	70,00%
5	< 15,32	0	0,00%	0	0,00%
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>	<b>20</b>	<b>100,0%</b>

Berdasarkan pada tabel 3 distribusi frekuensi *pre test* dari 20 pemain sampel, 3 pemain (15,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara > 24,92. 9 pemain (45,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara 21,74 - 24,89. 7 pemain (35,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara 18,53 - 21,71. 1 pemain (5,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara 15,35 - 18,50. Sedangkan pemain yang memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara < 15,32 tidak ada (0,0%)

Kemudian distribusi frekuensi *post test* dari 20 pemain sampel, 6 pemain



(30,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara 18,53 - 21,71. 14 pemain (70,00%) memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara 15,35 - 18,50. Sedangkan pemain yang memiliki skor kemampuan *dribbling* dengan perolehan nilai berkisar antara > 24,92, 21,74 - 24,89 dan < 15,32 tidak ada (0,0%). Untuk lebih jelasnya data peningkatan kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada histogram berikut ini:



**Gambar 3. Histogram Batang Peningkatan Kemampuan Dribbling**

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors*, yaitu uji normalitas selebaran data.

**Tabel 4. Uji Normalitas Data Kemampuan Dribbling**

No	Variabel	N	$L_o$	$L_t$	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (Pre Test)	20	0,1557	0,190	Normal
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (Post Test)	20	0,1202	0,190	Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk pengukuran *pre test* kemampuan *dribbling* skor  $L_o = 0,1557$  dengan  $n = 20$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf

pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,190 yang lebih besar dari  $L_o$ . Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *dribbling* berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Untuk pengukuran *post test* kemampuan *dribbling* skor  $L_o = 0,1202$  dengan  $n = 20$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,190 yang lebih besar dari  $L_o$ . Sehingga disimpulkan bahwa skor kemampuan *dribbling* berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis**

Variabel		Rata-rata	N	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	<i>Pre Test</i>	22,4895	20	10,686	2,093	Signifikan
	<i>Post Test</i>	17,7595				

Tabel 5 menunjukkan besar pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota dengan rata-rata *pre test* sebesar 22,4895 detik dan *post test* nya meningkat menjadi 17,7595 detik (meningkat 4,73 detik). Kemudian hasil analisis uji beda mean (uji t) sebesar  $t_{hitung}$  10,686 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,093 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 20$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,686 > 2,093$ ). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dengan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Nagari Durian Tinggi Kecamatan Kapur IX Limapuluh Kota.

#### **D. PEMBAHASAN**

##### **Terdapat Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Secara Signifikan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain Tim SSB Gasked Kabupaten Lima Puluh Kota**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dilapangan, membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, terlebih dahulu diketahui kemampuan maksimal kemampuan *dribbling* pemain, dengan melakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *dribbling* diperoleh rata-rata pada saat *pre test* yaitu sebesar 22,4895 detik. Namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan kelincahan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 17,7595 detik.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 10,686 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 2,093. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dalam dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota.

Latihan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh. Menurut Syafrudin (2013) latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan/penerapan dari materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Sedangkan Menurut Agus (2012) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi, latihan kelincahan adalah suatu proses latihan untuk mencapai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dengan menggunakan materi-materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Latihan kelincahan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah latihan untuk mendapatkan kelincahan bergerak terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai tujuan yang

diinginkan.

*Dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan seta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu, *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada pemain. Agar dapat memenuhi kebutuhan pemain pada saat bergerak dengan leluasa *dribbling* dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan sebuah latihan pada unsur konisi fisik yaitu kelincahan yang dapat memberikan pengaruh yang berarti.

Dalam permainan sepakbola, *dribbling* merupakan teknik yang paling banyak digunakan, maka *dribbling* merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik, maka dengan bergerak *dribbling* bola dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan bola dapat dikuasai serta sesuai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, apabila pemain sepakbola tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak dapat bergerak *dribbling* bola dengan cepat sehingga kehilangan keseimbangan dan bola mudah terlepas atau dirampas lawan serta tujuan yang diinginkan tidak akan tercapai.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai, seperti intensitas, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Dengan rata-rata *pre test* kemampuan *dribbling* sebesar 22,4895 detik sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 17,7595 detik (meningkat 4,73 detik). Hal ini diperkuat

setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 10,686 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 2,093.

## F. DAFTAR RUJUKAN

- Adam, Mohammad. 2011. Kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincihan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola club bilopa. *Jurnal ILARA*. Vol. 11 No. 1. Hal. 97.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padanag: Sukabina Press.
- Ahmad, Nusardi. 2018 Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincihan atlet pencak silat tapak suci lebong. *Pendidikan olahraga*. Vol. 2. No. 2. Hal. 182
- Aprinova, Farid. 2016. Metode dril untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola putra zodiac. *Jurnal kepelatihan olahraga*. Vol. 1. No. 1. Hal 64.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Winekia Media.
- Efendi, Ilham. 2015 Pengembangan model latihan sepakbola berbasis kelincihan dengan pendekatan bermain. *Jurnal keolahragaan*. Vol. 3. No. 2. Hal. 182
- Fahrizal, Alfian. 2016. Hubungan antara kecepatan dan kelincihan terhadap kemampuan menggiring pada pemain sepakbola GPD siduarjo. *Jurnal kesehatan olahraga*. Vol. 06. No. 2. Hal. 92.
- Hidayat, khoirul. 2015. Pengaruh latihan kelincihan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal pendidikan olahraga*. Vol. 4. No. 2. Hal 205
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*: Klaten: Saka Mitra.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakarya: Bandung.
- Soniawan, S. Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta

- Syafruddin. 2013. *Dasar-Dasar Kepalatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Syahara, Sayuti. 2011. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Yuliawan, Dhedhy. 2014. Pengaruh latihan pukulan dan kelincihan terhadap keterampilan bermain bulutangkis atlet tingkat pemula. *Jurnal keolahragaan*. Vol. 2. No. 2. Hal. 148