

LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA

Roni Basrizal¹, Tjung Hauw Sin², Roma Irawan³, Vega Soniawan⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
E-mail: basrizal28@gmail.com¹, thj_sin@yahoo.com²,
romairawan@fik.unp.ac.id³, vegasoniawan@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi didalam penelitian ini ialah rendahnya kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain-pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Mekanisme kegunaan didalam penelitian ini ialah untuk menyelidiki tentang apakah ada pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Penelitian ini ialah termasuk kedalam jenis penelitian eksperimen, dengan jumlah populasi penelitian ini sebanyak 61 orang mulai dari U6-U17. Untuk penarikan sampel yang dilakukan dengan teknik *purpose sampling*, maka jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 orang U14-U17 yang rutin latihan dan memiliki beberapa kriteria salah satunya sudah termasuk kedalam usia yang bisa dikatakan telah produktif. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *short dribbling test*, sedangkan untuk teknik analisis data statistik uji normalitas dan setelah itu menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari *pres test* (test awal) dan *post test* (test akhir) dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh diperoleh bahwa $t_{hitung} 37.6 > t_{tabel} 2.06$.
Kata Kunci: Latihan Kelincahan; Kemampuan Dribbling

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang sudah menjadi aktivitas sehari-hari bagi masyarakat Indonesia dan juga di Negara-negara lainnya didunia yang tidak membedakan agama, usia, Negara bahkan aliran politik (Barlian dkk, 2020). Menurut (Haryanto, J., & Welis, W. (2019) Olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang gunanya untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas, Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya.

Olahraga sepakbola salah satu olahraga paling populer didunia, ini adalah olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intensitas yang berbeda (Cloak R dkk, 2014). Menurut Yon dkk (2018) mengatakan “sepakbola adalah olahraga *sprint* berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerjasamadan mental bertanding yang baik dan rapi di antara lini.

Saputra dan Yenes (2019) menegaskan “sepakbola memiliki daya tarik tersendiri dari olahraga lainnya sebab sepakbola lebih banyak mengarah kepada keterampilan bukan hanya olahraga yang mudah dimainkan oleh semua orang”. Mubarok (2019) menjelaskan “permainan yang dilakukan oleh dua tim dimana tiap tim terdiri dari 11 pemain yang berada di dalam lapangan dan memiliki tujuan untuk mencetak angka ke gawang lawan lebih banyak dari pada kebobolan merupakan pengertian sepakbola”. Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) 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. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.. Tujuan utama dalam permainan sepakbola ialah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan (Indra dan Marheni, 2020). Untuk mencapai tujuan tersebut tergantung bagaimana kemampuan menguasai bola. Menurut Luxbacher (2011) “kesuksesan dalam melakukan serangan ke gawang lawan tergantung pada keterampilan setiap pemain dalam mempertahankan bola”.

Pengadaan latihan sepakbola lebih tepatnya dilaksanakan sejak usia dini, sebab karena pembinaan mulai usia muda adalah salah satu pondasi awal bagi penentuan kesuksesan dalam menggapai pencapaian yang menjulang tinggi keatas di masa yang akan datang, maka harus diiringi oleh kemampuan yang diketahui sejak dini dan memerlukan pengamatan secara berskala, terus menerus dan berkesinambungan. Selain itu pengembangan sarana dan prasarana juga merupakan pondasi dalam pembinaan,

karena sarana dan prasarana merupakan rumah bagi para olahragawan (Wiratama, 2019). Pembinaan ini dimulai dari Sekolah Sepakbola (SSB). Dalam proses belajar sepakbola, terdapat faktor-faktor yang akan menentukan keberhasilan belajar tersebut diantaranya faktor bawaan dan faktor internal seperti bakat, minat, motivasi, intelegensi, pelatih, waktu latihan dll (Naldi & Irawan, 2020). Kota Payakumbuh merupakan salah satu kota yang sangat mendukung dalam pembinaan atlet sepakbola. Hal ini terbukti dengan banyaknya SSB yang ada di Kota Payakumbuh, seperti SSB Tunas Putra, SSB Global, SSB Perisai, SSB Sonyak Pratama, SSB Bintang Utama, SSB Porseba, SSB Bina Muda dan masih banyak SSB lainnya.

Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “*training* atau latihan ialah kegiatan *sports* yang dilakukan secara teratur dalam jangka periode yang panjang, beban latihan ditingkatkan dalam progresif dan individual yang mengarahkan terhadap si yang bermanfaat dan psikologis manusia untuk mencapai tujuan yang telah dibuat sedemikian rupa”. Menurut Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018) dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Prinsip dalam latihan merupakan program latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan suatu prestasi.

Wardani dan Irawadi (2020) menjelaskan bahwa “latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutu *performance* pemain berwujud seperti kebugaran, kemampuan, dan energi”. Menurut Udam (2017) menyatakan “bahwa fungsi latihan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan unsur-unsur dalam permainan sepakbola agar kecakapan bermain sangat menentukan”. Diantara latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, kemudian salah satunya memegang tugas yang penting untuk berkecimbung ke dunia profesional yaitu kondisi fisik, sebab karena kondisi fisik di pandang selayaknya salah satu faktor mendasar bagi seorang pemain sepakbola dalam bermain atau bertanding se bagus mungkin. Persiapan fisik merupakan hal yang paling utama dalam latihan untuk memperoleh prestasi yang meningkat (Sandria & Arwandi, 2019).

Menurut Ridwan dan Irawan (2018) mengatakan “Kondisi fisik memegang peran penting dalam mengembangkan potensi pemain dari segi teknik, taktik, maupun strategi

dalam bermain sepakbola”. Kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam program latihan, terutama atlet yang berprestasi. Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsure yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi (Ridwan, 2020). Oleh karena itu latihan kondisi fisik harus mengacu pada suatu program latihan yang secara sistematis, terencana dan progresif yang bertujuan untuk menambah fungsional dari segala sistem tubuh agar prestasi pemain meningkat.

Manurut Hamzah (2019) “terdapat beberapa unsur kebugaran yang senantiasa dimiliki oleh setiap cabang olahraga seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan”.Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincahan yang baik pemain dapat beberapa gerak tipu dalam permainan atau melewati hadangan pemain lawan. Menurut Menurut Arwandi dan Ardianda (2018) “kelincahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi tubuh dengan cepat tanpa hilangnya keseimbangan “. Sama halnya menurut Hutrisma dan Sin(2019)mengatakan “mengubah arah gerak dengan kecepatan tinggi tanpa hilangnya keseimbangan merupakan salah satu guna dalam permainan sepakbola”. Kesanggupan dan kesiapan tubuh seseorang dalam berganti arah dengan cepat dan tepat, dengansesaat tanpa penggunaan daya yang berlebihan dengan menjaga keseimbangan (Gemael dan Kurniawan, 2019). Kelincahan merupakan cara kerja tubuh dalam mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat yang diukur dengan satuan detik (Efendi,2017).Seorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah.

Dalam dunia sepakbola selain kondisi fisik, teknik dasar juga merupakan suatu hal yang penting dalam permainan sepakbola, tanpa adanya teknik dasar, permainan sepakbola tidak akan berjalan dengan baik. Didalam jurnal Wardani dan irawadi (2020) mengatakan teknik dalam sepakbola adalah sesuatu yang sangat penting dan membutuhkan waktu yang lama untuk dipelajari”. Maka dari itu latihan membutuhkan waktu yang sangat panjang. Sandhi dan Budiwanto (2017) menjelaskan “teknik penjaga bola. Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang

harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi gerakan atau teknik tanda bola dan gerakan atau teknik dengan bola”. Menurut Saputra dan Argantos (2019) “menjelaskan teknik dengan bola dan tanpa bola merupakan teknik dasar dalam sepakbola”. Teknik dengan bola merupakan semua hal yg berhubungan dengan menyentuh bola, teknik tanpa bola merupakan semua yang tidak berhubungan dengan bola atau tidak menyentuh bola, contoh teknik dengan bola adalah *dribbling* atau menggiring.

Dribbling merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. Umar (2019) mengatakan “*dribbling* adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan”. Didalam jurnal Fetri dan Donie (2019) mengatakan “*dribbling* merupakan suatu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan. Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “*dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan *passing* atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasikan angka atau umpan keteman satu tim”.

Terdapat beberapa faktor dalam mendapatkan *dribbling* yang baik diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* (Akmal & Lesmana, 2019). Hal ini mengharuskan seorang pemain untuk mendapatkan kecakapan *dribbling* dengan maksimal. Apabila kemampuan *dribbling* pemain maksimal maka akan mudah menguasai bola atau menguasai permainan.

Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “ dalam melakukan *dribbling* terdapat 3 fase yang harus dilalui mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan yang terakhir adalah fase *follow through*. Fase persiapan diaman keadaan tubuh tegak, bola beradadidekat kaki, dan kepala lurus untuk memperhatikan lapangan dengan baik. Pada fase peragaab dilakukan pada sibundar, menendang bola sepenuhnya, dorng bola beberapa kali kedepan. Dan pada fase terkhir dimana posisi tubuh kepala ketika mendorong bola. Sardar (2014) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa

gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*)”.

SSB Sonyak Pratama adalah suatu Klub dimana pembinaan pemain sepakbola yang masih ada di Kota Payakumbuh. Di SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh pembinaan sepakbola yang telah menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih yang sudah memiliki lisensi pelatih namun peningkatan pada pemain masih dibawah rata-rata. Berdasarkan wawancara bersama pelatih SSB Sonyak Pratama yang dilakukan pada tanggal 8 November 2019 bahwasanya prestasi atlet SSB Sonyak Pratama saat ini menurun drastis.

Tabel 1. Prestasi SSB Sonyak Pratama

Tahun	U12-13 Tahun	U14-15 Tahun	U16-17 Tahun
2016	2	3	3
2017	Juara Pool	Ruuner Up	Juara Pool
2018	-	-	-

Disamping itu berdasarkan perolehan pengamatanyang telah dilaksanakan pada tanggal 9-10 November 2019, pada saat melakukan latihan masih banyakan anak-anak yang belum mampu melakukan *dribbling* dengan baik, hal ini ditandai dengan pada saat latihan banyak pemain yang melakukan *dribbling* dengan tidak semestinya, maka bola lebih mudah di rebut oleh lawan. Hal serupa juga terjadi ketika pertandingan antar SSB kota Payakumbuh berlangsung, dapat dilihat rendahnya kemampuan *dribbling* pemaian SSB Sonyak Pratama. Pada tanggal 19 Januari 2020 peneliti mengamati dalam 1x40 menit permainan yang dilakukan oleh tim SSB Sonyak Pratama , dimana para pemain terhitung melakukan *dribbling* sebanyak 37 kali, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 9 kali *dribbling* sukses (berhasil melewati lawan) dan 28 kali *dribbling* yang dilakukan gagal (tidak berhasil melewati lawan).

Tabel 2. Pengamatan *dribbling* pemain SSB Sonyak Pratama

No	Nama	Dribbling	Sukses	Gagal
1	M. Agib	-	-	-
2	Mahawira Prayara P	-	-	-
3	Pinto Padalmo	-	-	-
4	Dimas Arif M Hakim	3	-	3
5	Zaki Yatul Mardotillah	4	1	3
6	Khairul Abil	5	1	4
7	Aditya Ghautama	3	-	3
8	Narebdro Brata	4	1	3
9	Gilang Ramadhan	5	2	3

10	Rizki hamzani	6	2	4
11	Mauri Virgio	7	2	5

Pemain SSB Sonyak Pratama belum maksimal dalam melakukan *dribbling*. Fenomena yang terjadi dilapangan pemain SSB Sonyak Pratama sering kehilangan bola pada saat melakukan *dribbling*, bola mudah direbut dan diambil oleh lawan. Pemain belum bisa menguasai bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola dan serangan yang dilakukan oleh para pemain SSB Sonyak Pratama sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *dribbling*. Bertolak dari uraian di atas, tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *dribbling* dibutuhkan unsur kelincahan. Berdasarkan uraian tersebut, kemampuan *dribbling* memegang peran penting dalam pencapaian sebuah prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola, karena kemampuan *dribbling* sangat di butuhkan bagi pemain untuk bisa mendribbling bola melewati pemain lawan. Tanpa adanya kemampuan *dribbling* yang baik maka seorang pemain sepakbola kemungkinan tidak mampu *dribbling* bola melewati pemain lawan dan tidak bisa menciptakan gol.

METODE

Bedasarkan jenis penelitian, penelitian ini termasuk kedalam penelitian eksperimen. Tempat penelitian ini dilakukan dilapangan sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni sampai 10 Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh berjumlah 61 orang. Teknik penarikan sampel yaitu dengan *purposive sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah pemain U14 - U17 yang berjumlah 25 orang yang rutin latihan dan lebih produktif untuk dijadikan sampel. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu latihan kelincahan. Sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan kemampuan *dribbling*.

Carapengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes *dribbling* sepakboladiatas dimana nama instrumen tes tersebut adalah *Short Dribbling Test*. Data yang terkumpul melalui hasil *Pree Test* dan *Post Test* yang di analisis dengan menggunakan rumus statistik uji normalitas dan selanjutnya menggunakan uji-t.

HASIL**1. Deskripsi Data****a) Pre Test (tes awal)**

Hasil tes awal (*pre test*) kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan *short dribbling test*, dengan jumlah sampel 25 diperoleh skor tertinggi 12,24 untuk kemampuan *dribbling*, skor terendah 14,77, rata-rata (*mean*) 13,72 dari semua jumlah nilai sampel, dan simpangan baku (SD) 0,73.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre Test*

No	Kemampuan Dribbling	Frekuensi		Keterangan
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	< 10.0	0	0 %	Luar Biasa
2	10.0 - 11,0	0	0 %	Sangat Baik
3	11.0 – 12.0	0	0 %	Baik
4	12.0 – 13.0	4	16 %	Sedang
5	13.0 – 14.0	12	48 %	Rendah
6	> 14.00	9	36%	Rendah Sekali
Jumlah		25	100%	

Bedasarkan perhitungan yang tertera pada tabel dapat dilihat bahwa : 4 sampel (16%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* 12.00 – 13.00, 12 sampel (48%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* 13.00-14.00, dan 9 sampel (36%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* >14.00.

b) Post Test (tes akhir)

Hasil tes akhir (*post test*) kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan *short dribbling test*, dengan jumlah sampel 25 diperoleh skor tertinggi 10.89 untuk kemampuan *dribbling*, skor terendah 13.98, rata-rata (*mean*) 12.78 dari keseluruhan total nilai sampel, dan simpangan baku (SD) 0.77.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir

No	Kemampuan Dribbling	Frekuensi		Keterangan
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	< 10.0	0	0 %	Luar Biasa
2	10.0 - 11,0	1	4 %	Sangat Baik

3	11.0 – 12.0	3	12 %	Baik
4	12.0 – 13.0	12	48 %	Sedang
5	13.0 – 14.0	9	36%	Rendah
6	> 14.00	0	0%	Rendah Sekali
Jumlah		25	100%	

Bedasarkan perhitungan yang tertera pada tabel dapat dilihat bahwa : 1 sampel (4%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* 10.00 – 11.00, 3 sampel (12%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* 11,00 -12,00, 12 sampel (48%) berada pada ranting kemampuan *dribbling* 12,00 – 13,00, 9 sampel (36%).

c) Pre Test dan Post Test

Ketika pengambilan data awaldan data akhir kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan *shortdribbling test*, dengan jumlah sampel 25 diperoleh adanya peningkatan bedasarkan kriteria dimana tes awal 9 orang berada pada kriteria rendah seklali naik pada kriteria rendah, 12 orang kriteria rendah naik pada kriteria sedang, 4 orang kriteria sedang naik pada kriteria baik 3 orang dan 1 orang pada kriteria sangat baik.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pre Test dan Post Test

No	Kemampuan Dribbling	Frekuensi Pre Test		Frekuensi Post Test		Keterangan
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	< 10.0	0	0 %	0	0 %	Luar Biasa
2	10.0 - 11,0	0	0 %	1	4 %	Sangat Baik
3	11.0 – 12.0	0	0 %	3	12 %	Baik
4	12.0 – 13.0	4	16 %	12	48 %	Sedang
5	13.0 – 14.0	12	48 %	9	36%	Rendah
6	> 14.00	9	36%	0	0%	Rendah Sekali
Jumlah		25	100%	25	100%	

PEMBAHASAN

Dalam usaha pelatih untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, maka diberika latihan dengan pendekatan bentuk latihan kelincahan. Dari pendekatan ini akan dilihat apakah ada efek

samping latihan ketangkasan kepada peningkatan kecakapandribbling pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh.

Bedasarkan uji-t yang dilakukan terhadap hipotesis maka dapat dikatakan adanya dampak variabel bebas kepada variabel terikat, latihan yang mengeksploitasikan kelincahan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Dilihat dari peningkatan kemampuan *dribbling* melalui data test awal dan data tes akhir, maka terjadi peningkatan rata-rata kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan kelincahan, tes awalnya 13.72 meningkat menjadi 12.78 (meingkat 0.94).

Pada penelitian ini, dengan memakai analisis uji-t memang terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Didalam cabang olahraga permainan sepakbola, kelincahan atau ketangkasan yang diatas rata-rata bisa meberikan kemudah penguasaan teknik bermain, efisien dan efektif di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan *dribbling*. Selain itu, kegesitan dalam melakukandribbling bola dapat membantu pamain dalam mengatasi situasi yang sulit selayaknya saat melakukan serangan kegawan lawan. Kelincahan adalah latihan yang berintensitas tinggi yang dilakukan dengan waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan kelincahan merupakan model latihan yang dapat meningkatkan reaksi gerak tubuh yang cepat dan efektif terdapat situasi yang kompetitif dan variatif. Selanjutnya, macam-macam latihan untuk meningkatakan kelincahan adalah wujud latihan yang mewajibkan atlet untuk bergerak dengan laju dan mengganti arah dengan tangkas, bahkan tanpa kehilangan keseimbangan serta mengetahui dimana posisinya. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting pada suatu drama dalam sepakbola. Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh pelatih sepak bola dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya adalah dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan kelicahan yang cukup bervariasi (Afiq, C& Alnedral, 2019).

Dari hasil akhir penelitian terbukti kalau latihan kelincahan memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Artinya, variabel latihan kelincahan dapat memberikan pengaruh yang berarti kepada kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh. Jadi, diharapkan dengan meningkatkan latihan

kelincahan pada pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh, maka diharapkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain semakin baik dan tujuan prestasi dapat dicapai. Dengan demikian, kelincahan juga merupakan faktor yang cepat menentukan untuk dapat berprestasi dalam aktivitas olahraga sepakbola, terutama dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Sonyak Pratama Kota Payakumbuh.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian hipotesis, lalu peneliti bisa memberi keputusan atau kesimpulan bahwa, ditemui adanya pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($37.6 > 2.06$) Terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan latihan kelincahan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 13,72 meningkat menjadi 12.78 (meningkat 0.94).

DAFTAR PUSTAKA

- Cania, A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1197-1210.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan *Zig-Zag Run* Dan Latihan *Shuttle Run* Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Performa*, 3(01), 32-32.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Kemampuan *Heading*. *Performa*, 5(1), 101-109.
- 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.
- Cloak, R., Nevill, A., Smith, J., & Wyon, M. (2014). *The acute effects of vibration stimulus following FIFA 11+ on agility and reactive strength in collegiate soccer players*. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 293-298.
- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Performa*, 2(01), 21-31.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178.
- Gemael, Q. A., & Kurniawan, F. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Intensitas Tinggi dan Intensitas Sedang terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11(3), 155-161.

- Hamzah, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 57-69.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo131019>
- Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. (2019). Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 2(1), 89-94.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Persika Jaya Sikabau. *Performa*, 5(1), 56-69.
- Luxbacher, J. A. 2011. Sepakbola (Edisi Kedua). Jakarta : Raja Graindo Persada.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 5(02), 144-149.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Performa*, 5(1), 9-16.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Performa*, 3(02), 90-90.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Performa*, 5(1), 92-100.
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 1(3), 362-368.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 71-78.
- Saputra, L. K., & Argantos, A. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola POPAS. *Jurnal JPDO*, 2(1), 232-237.
- Sardar, Biswajit. 2014. *Effect of Warm-up of Different Duration on Selected Soccer Skill Performance. International Journal of Advanced Research*. Issue2 (9).
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills. JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag* terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 3(1).
- Umar, U. Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap *Dribbling*. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan *Shuttle Run* dengan Latihan *Lateral Run* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 3(1), 62-72.
- Wiratama, P. (2019). Soccer Coaching. *Performa Olahraga*, 4(02), 101-110.
- Yon Stengel, S., Teschler, M., Weissenfels, A., Willert, S., & Kemmler, W. (2018). *Effect of deep oscillation as a recovery method after fatiguing soccer training: A randomized cross-over study. Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(3), 112-117.