

## PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA *CLUB MUJAHID UNITED PAYARAMAN*

Muhammad Rizat Anugra<sup>1</sup>, Jujur Gunawan Manullang<sup>2</sup>, Muhsana Elcitami Lanos<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

e-mail: [Rizatrz03@gmail.com](mailto:Rizatrz03@gmail.com)

**Abstract:** *This study aims to determine whether there are differences in the effect of agility training and speed training on soccer dribbling abilities. Design experimental method with One-Group Pretest-Posttest-Design, the population is the athletes of Club Mujahid United Payaraman. with a total sampling sample is a sampling technique in which the number of samples is equal to the population of 22 people. Data collection techniques used are observation and tests. Based on the results of the research and discussion, it can be concluded that there are differences in agility training and speed training on soccer dribbling abilities. and there is an effect of agility and speed training on soccer dribbling skills at the Mujahid United Payaraman club. The hypothesis test for a significant value is  $0.000 < \alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ), then reject  $H_0$  and accept  $H_a$ .*

Keywords: *Agility; Accuracy; Dribbling*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengetahui mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. Metode eksperimen desain dengan *One-Group Pretest-Posttest-Design*, populasi adalah atlet Club Mujahid United Payaraman. dengan *sempel sampling total* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat perbedaan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola, hal ini dapat rata-rata *pretest* sebesar 47,91 dengan jumlah 1054 meningkat setelah diberikan latihan dengan rata-rata *posttest* sebesar 71,59 dengan jumlah 1575 dan ada pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada club Mujahid United Payaraman uji hipotesis nilai signifikan adalah  $0,000 < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$ .

Kata kunci: *Kelincahan; Ketepatan; Dribbling*

### PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang di dalamnya terdapat makna kompetisi. Para atlet berjuang dalam meraih prestasi setinggi-tingginya dalam aturan fair play. Hakikatnya olahraga prestasi dan pendidikan adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Misalnya pada kurikulum pendidikan, kedua hal diatas dapat menjadi hal sama-sama bisa didapatkan sekaligus walau kadang kala berbeda pelaksanaannya. Menurut (Manullang 2017, p.41), olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah Indonesia, terutama untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas, disiplin dan bertanggung jawab.

Menurut Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 dalam pasal 20 mendefinisikan bahwa olahraga prestasi ialah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, sehingga pengembangan dan pengelolah keolahragaan di arahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat. Menurut (Gunawan Manullang, Handayani, and Hermansah 2022, p.70), pembinaan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur Pendidikan dan jalur

masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran didalam dunia pendidikan yang mempengaruhi potensi siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani peserta didik mudah menerima berbagai macam pengalaman yang berharga dalam proses pembelajaran seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerja sama, keterampilan. Aktivitas jasmani juga dapat dilakukan dengan olahraga atau non olahraga (Mahendra, Lanos, and Graciano 2021, p.366). Salah satunya adalah sepak bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang menghibur, menyenangkan, mendidik, dan menyehatkan. Sepak bola adalah permainan bola besar yang cukup populer dikalangan masyarakat. Sepak bola telah dimainkan oleh banyak orang diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Permainan ini dimainkan oleh semua lapisan masyarakat menengah ke bawah maupun ke atas. Membentuk prestasi dalam olahraga sepak bola pada dasarnya dipengaruhi banyak faktor latihan, misalnya karena faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Pada faktor teknik, hal ini sangat menjadi penting karena teknik merupakan modal awal seorang pemain sepak bola untuk menjadi pemain terkenal. Keterampilan teknik seseorang dalam bermain sepak bola harus ditunjang dengan kondisi fisik yang prima. Ada banyak kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, salah satunya adalah kelincahan. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional seperti metode latihan kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan adalah jenis kemampuan dimana seseorang dapat mengubah posisi tubuhnya dari satu titik ke titik lainnya dengan sangat cepat. Dalam permainan sepak bola kelincahan dibutuhkan dalam beberapa keterampilan, misalnya *dribbling*. Seseorang yang memiliki kelincahan tentu akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik. Oleh sebab itu, kelincahan menjadi modal bagi setiap pemain sepak bola agar dapat melakukan beragam teknik dengan baik. Mengiring bola (*Dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik mengiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan mengiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Sedangkan kecepatan merupakan salah satu unsur dalam fisik. Kecepatan adalah kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju “frekuensi maksimal”. Memukul dalam karate harus memiliki kecepatan yang bagus, karena dengan pukulan yang semakin cepat merupakan faktor yang sangat menentukan untuk mendapatkan point/nilai (Manullang, Soegiyanto, and Sulaiman 2014, p.105)

Di Club Mujahid United Payaraman pembinaan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, Hal ini terlihat pada waktu bertanding maupun latihan, pemain sering kali kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas lawan. Fakta ini sangat terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lambat dan tidak mampu merubah-ubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan Club Mujahid United Payaraman sering kali

menderita kekalahan dalam pertandingan. Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Club Mujahid United Payaraman dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian.

Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti atlet club mujahid united payaraman untuk mencoba melihat pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* padapemain Club Mujahid United Payaraman. 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman. 2) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman. 3) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Club Mujahid United Payaraman.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Keterampilan pemain sepakbola dalam menggiring bola sangat dibutuhkan sekali karena dapat menghindari diri dari hadangan lawan dan bahkan menghindari diri dari niat lawan yang akan menciderainya dan bisa berakibat cedera fatal untuk pemain. Maka solusinya yaitu dengan cara meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* pada atlet dapat dilakukan dengan salah satu latihan kelincahan dan kecepatan supaya menggiring bola semakin baik dan benar.

Begitu juga bila kita lihat kebelakang minimnya prestasi yang diperoleh oleh Club Mujahid United Payaraman. Dari mulai tahun 2004 terbentuknya sepak bola di Payaraman tidak banyaknya mendapatkan prestasi, mulai dari perlombaan antar Kecamatan, piala bupati Ogan ilir, dan event-event lainnya.

Maka terlihat jelas permasalahan yang ditemukan penelitian pada saat observasi dilapangan terlihat seringnya kegagalan pada saat mendribbling bola. Untuk membantu peningkatan kemampuan fisik pada atlet dapat dilakukan dengan salah satu latihan teknik dasar permainan sepak bola seperti *dribbling* dapat dilakukan dengan cara menerapkan metode latihan kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan observasi penelitian dipertengahan bulan Maret 2023, bahwasannya mendapatkan banyak faktor yang menjadi masalah sepak bola antara lain terdapat atlet yang kelincahan dan kecepatannya belum maksimal, teknik *dribbling* kearah lawan masih belum dikuasai dan terdapat atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* sudah baik akan tetapi belum maksimal pada kelincahan maupun kecepatan pada saat *dribbling* bola, dikarenakan itu hasil dari pencapaian belum maksimal. Berdasarkan dari uraian permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui ada tidaknya latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola; 2) untuk mengetahui ada tidaknya latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola; dan 3) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola.

## METODE

Jenis Penelitian ini yaitu menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest-Design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum di beri perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :Variabel Bebas (X) : latihan kelincahan dan kecepatan; Variabel Terikat (Y) : *dribbling*.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Club Mujahid United Payaraman yang berjumlah 22 orang, selanjutnya penarikan sampel menggunakan teknik *semple sampling total*. Menurut

(Sugiyono 2018) total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi

Teknik pengumpulan data yaitu 1) observasi, observasi langsung ini dilakukan pada peneliti untuk mengamati secara langsung objek yang akan diteliti, lalu mencatat hasil tes yang diperoleh siswa. 2) tes, tes yang digunakan yaitu tes lari 30 meter dan menggiring bola melewati kuncone. Waktu yang di tempuh oleh teste dari aba-aba “Ya” sampai melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Tabel 1. Penilaian Dribbling Bola

Waktu	Nilai	Kategori
<17,10	>66	Sangat Baik
17,10 – 19,35	53-65	Baik
19,32 – 21,53	41-52	Cukup
21,54 – 23,75	28-40	Kurang
<23,75	≤27	Sangat Kurang

Sumber Modifikasi (Rudi D. F 2009)

Teknik analisis data yang digunakan adalah 1) uji normalitas menggunakan *kolmogorov-Smirnov Test*; 2) uji homogenitas dengan menggunakan uji *lavene statistic*; dan 3) Uji Hipotesis menggunakan ANOVA dua jalur berbantuan SPSS.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai ada atau tidaknya latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payarama. Data hasil penelitian dapat diketahui dari analisis data berikut ini.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Responden	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	A N R	80	Sangat Baik	85	Sangat Baik
2	A K	80	Sangat Baik	85	Sangat Baik
3	A S A	66	Sangat Baik	85	Sangat Baik
4	A F A	66	Sangat Baik	85	Sangat Baik
5	D M S	66	Sangat Baik	80	Sangat Baik
6	F A M	53	Baik	80	Sangat Baik
7	L S	53	Baik	80	Sangat Baik
8	M. A L	53	Baik	75	Sangat Baik
9	M. S M S	50	Cukup	75	Sangat Baik
10	M D K	50	Cukup	75	Sangat Baik
11	M. D H	50	Cukup	73	Sangat Baik
12	M R J W	41	Cukup	73	Sangat Baik
13	R.M. F A	41	Cukup	70	Sangat Baik
14	N S B	41	Cukup	70	Sangat Baik
15	R I	40	Kurang	70	Sangat Baik
16	S S A	40	Kurang	66	Sangat Baik
17	S A	40	Kurang	66	Sangat Baik
18	S A R	30	Kurang	66	Sangat Baik
19	S N R	30	Kurang	66	Sangat Baik

20	D A H	30	Kurang	50	Cukup
21	G A K	27	Sangat Kurang	50	Cukup
22	MBA	27	Sangat Kurang	50	Cukup
	<b>Jumlah</b>	1054		<b>1575</b>	
	<b>Rata-rata</b>	47,91		<b>71,59</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil tes nilai rata-rata *pretest* sebesar 47,91 dengan jumlah 1054 dan *posttest* sebesar 71,59 dengan jumlah 1575. Untuk mengetahui statistik data hasil *pretest* dan *posttest* hasil belajar PPKN pada kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	22	27	80	1054	47.91	15.886
Posttest	22	50	85	1575	71.59	10.914
Valid N (listwise)	23					

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahawa hasil pengumpulan data *pretest* dengan rata-rata sebesar 47,91, nilai maksimum 24 dan minimum 80 dan jumlah 1054 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 71,59, nilai maksimum 50 dan minimum 85 dan jumlah 15. Hasil belajar dalam penelitian ini yang berupa nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan dianalisis menggunakan uji-t, maka hasil *posttest* tersebut dianalisis terlebih dahulu menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data, analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS Versi 26. Berikut deskripsi mengenai hasil uji prasyarat dan uji-t dalam penelitian ini :

## 1. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan terhadap hasil tes awal (*pretest*) dan hasil akhir (*posttest*) terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payarama setelah diberikan latihan kelincahan dan kecepatan.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software SPSS 26*. Data dikatakan normal apabila nilai Sig (p) >  $\alpha = 0,05$  dan tidak normal apabila nilai Sig (p) <  $\alpha = 0,05$  pada tabel 4.3 ditampilkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Test	Statistic	Df	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		Shapiro-Wilk	
			Sig.	Statistic	df	Sig.
Dribbling Sepak Pretest	.168	22	.107	.920	22	.077
Bola Posttest	.168	22	.108	.890	22	.019

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.3 diperoleh signifikan untuk hasil *pretest* adalah 0,107 dengan nilai  $\alpha = 0,05$  karena  $0,107 > 0,05$  maka data berdistribusi normal dan hasil *posttest* adalah 0,108 dengan nilai  $\alpha = 0,05$ , karena  $0,108 > 0,05$  maka data berdistribusi

normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diambil dari populasi yaitu berdistribusi normal.

## 2. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas data digunakan untuk membuktikan kesamaan varians kelompok yang membentuk sampel tersebut dengan kata lain kelompok yang diambil dengan populasi yang sama. Didalam penelitian ini homogenitas data di uji dengan menggunakan software SPSS 26 yaitu uji *Levence*. Pada Tabel 5 ditampilkan hasil uji homogenitas menggunakan uji *Levence*.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

<i>Levence</i>	df1	df2	Sig
3.269	1	42	.078

Berdasarkan tabel didapat nilai signifikan sebesar 0,078 dengan  $\alpha=0,05$ , karena  $0,078 > 0,05$ . Berdasarkan kriteria, variansi dari data *pretest* dan *posttest* adalah sama (homogen). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil tes dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payaraman dapat dilanjutkan.

## 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Setelah data memiliki syarat yaitu normal dan homogen maka pengujian selanjutnya yaitu pengujian hipotesis dapat dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji *paired simple t-test* dalam penelitian ini adalah



Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Pair	Pretest - Posttest	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1		-23.682	8.044	1.715	-27.248	-20.115	-13.809	21	.000

(sumber : SPSS VERSI 26)

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, maka diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 Maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_a$  diterima. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payaraman. Dan nilai t sebesar -13,203 karena nilai t yang ditemukan negatif maka hal ini menunjukkan bahwa nilai post test lebih baik daripada nilai pre test. Sehingga ada perbedaan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada club Mujahid United Payaraman

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan latihan kelincahan dan kecepatan rata-rata *posttest* sebesar 71,59 dan hasil perhitungan uji hipotesis nilai signifikan

adalah  $0,000 < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ), maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$ . Dengan demikian melalui analisis statistik terbukti bahwa ada pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payaraman dan ada perbedaan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada club Mujahid United Payaraman

Hal ini dikarenakan kelincahan dan kecepatan memiliki peran yang penting demi tercapainya, kelincahan merupakan kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga gerakan perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan lainnya, sedangkan kecepatan dapat pula diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Oleh karena itu diperlukan diperlukan latihan *drill* yang merupakan penyempurnaan kemampuan sdrill sepakbola yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan serta dimaksudkan untuk mengalami kelelahan berarti atau mengalami sesak nafas. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Hal ini sejalan (Susila 2021), Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara keseluruhan kondisi fisik kita untuk bisa mencapai gerakan yang tinggi, dengan proses yang di lakukan secara sistematis dengan berulang-ulang maka sangat besar harapannya untuk bisa mendapatkan gerakan yang tinggi, di akibatkan dengan gerakan latihan yang intensitasnya yang sesuai dengan cabor yang di geluti atli kita melakukan latihan di karenakan bahwa latihan adalah suatu bentuk upaya untuk bisa mencapai suatu tujuan atli dalam latihan dengan hal-hal yang baru, dan juga "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan.

Dan dalam penelitina, (Gunawan Manullang 2010, p.32)latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang. driil merupakan salah satu latihan beban yang menggunakan berat dumbble. Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot lengan

Sedangkan dalam penelitian (Zainuddin and Yusuf 2021), sepakbola adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, karena dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena diperlukan peningkatan adalah kecepatan dan kelincahan. adalah kecepatan dan kelincahan. Untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dala bermain futsal dibutuhkan bentuk latihan yang cocok agar dapat meningkat dengan baik, bentuk latihan yang cocok yaitu latihan *drill*.

Salah satu hal terpenting dalam cabang olahraga sepak bola adalah kecepatan dan kelincahan. Apabila pemain tidak memiliki kecepatan, akan berdampak pada penguasaan teknik dasar yang dimiliki siswa SBB. Kecepatan termasuk dalam kemampuan anaerobik. Sehingga menurut (Giriwijoyo 2012), bahwa kemampuan aerobik hanya akan meningkat apabila kemampuan anaerobik meningkat. Oleh karena itu, perlunya untuk meningkatkan kecepatan dan salah satunya dengan latihan *drill*. Sedangkan kelincahan bagi anak merupakan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak biasa dikatakan kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang mendasar sesuai dengan pertumbuhannya, jadi kelincahan harus menepati prioritas dalam melatih kesegaran jasmani anak.

Pada umumnya latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan dan kekuatan. Hal itu sesuai dengan piramida latihan, bahwa latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan atau memiliki landasan (fondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobik, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih kecepatan (Sukadiyanto 2011)

Hal ini sejalan penelitian (Nuryadi and Firmansyah 2018), latihan *drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan ditanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan ditanah/lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *agility* dan Kecepatan. Ada banyak jenis latihan variasi *ladder drill* yang berkembang untuk meningkatkan mulai dari kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kecepatan.

Hal serupa dalam penelitian (Rahmansyah, Imansyah, and Daryono 2019) Latihan merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan tes yang diberikan. Yang dimaksud dengan latihan adalah proses yang sistematis dari suatu kerja fisik dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan beban kerja di tambah atau dengan meningkatkan beban kerjanya.

Hal ini sejalan penelitian (Zainuddin and Yusuf 2021), pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan sangat mempengaruhi kecepatan kemampuan *dribbling* sepak bola dengan nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 dan nilai t sebesar -13,203 karena nilai t yang ditemukan negatif maka hal ini menunjukkan bahwa nilai post test lebih baik daripada nilai pre test. Sehingga ada perbedaan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada club Mujahid United Payaraman.,

Sejalan dengan penelitian (Diatmaja, Riyoko, and Manullang 2023), latihan kecepatan memberikan efek dan dampak pengaruh yang signifikan hal tersebut dilihat dari hasil analisis pengujian hipotesis dan perubahan nilai rata-rata pretest dan posttest setelah diberikan latihan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal. Hakikatnya permainan futsal pada dasarnya membutuhkan kecepatan pada beberapa teknik, termasuk salah satunya teknik dalam melakukan *dribbling*. *Dribbling* adalah kemampuan olah bola dengan cara mengontrol bola dengan kedua kaki sambil membawanya berlari. Kecepatan kelincahan serta kemampuan melindungi bola menjadi faktor penentu keberhasilan *dribbling*

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil penelitian dari pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa: ada pengaruh latihan kelincahan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola; ada pengaruh latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola; dan ada perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola.



## Saran

Diharapkan dapat di jadikan referensi tambahan untuk dalam melaksanakan proses pembelajaran memberikan materi kelincahan dan kecepatan dalam latihan sepak bola pada atlet dalam mengembangkan keterampilan bermain sepak bola.

## DAFTAR RUJUKAN

- Diatmaja, Kadek Cakya, Endie Riyoko, and Jujur Gumawan Manullang. (2023). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler Di Sman 1 Lempuing Jaya. *Education and Learning Journal 2* No.2(Februari):155–61.
- Giriwijoyo, Santosa. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gunawan Manullang, Jujur. (2010). *Pengaruh Latihan Dumbbell Press Dengan Latihan Dumbbell Arm Swings Terhadap Kemampuan Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Karateka Putra Perguruan Kandaga Prana Dojo Smk Teladan Medan*. (May 2017):29–39.
- Gunawan Manullang, Jujur, Widya Handayani, and Bambang Hermansah. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Keolahragaan 1(2)*:70–75.
- Mahendra, Agung, Muhsana El Cintami Lanos, and Oscar Ortega Graciano. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lay Up Shoot Basket. *Wahana Didaktika 19(3)*:364–74.
- Manullang, Jujur Gunawan. (2017). Hubungan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kemampuan Tendangan Mawashi Geri Dalam Olahraga Beladiri Karate Di Sma Fitra Abdi Palembang. *Jurnal Prestasi 1(2)*:41–46. doi: 10.24114/jp.v1i2.8066.
- Manullang, Jujur Gunawan, Soegiyanto, and Sulaiman. (2014). “Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed.” *Journal of Physical Education and Sports Vol. 3(2)*:103–9.
- Nuryadi, Achmad, and Guntur Firmansyah. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan, Jasmani, Dan Olahraga Dan Kesehatan 2*:63–69.
- Rahmansyah, Abdul, Farizal Imansyah, and Daryono. (2019). Pengaruh Latihan Tes Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Bina Warga Palembang. Pp. 39–53 in *Seminar Nasional Universitas PGRI Palembang*. Vol. 3.
- Rudi D. F. (2009). *Keterampilan Sepakbola Usia Dini 10 – 12 Tahun*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

- Susila, Linda. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)* 2(3):230–38. doi: 10.54371/ainj.v2i3.86.
- Zainuddin, Fadli, and P. Muhammad Yusuf. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7(2):259–63. doi: 10.58258/jime.v7i2.2064.

