

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PADA PEMAIN  
ACADEMY TUNAS HARAPAN LUBUK BASUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana*

*Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



**NAUFAL MAHDY YASIR**

**19087119 / 2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

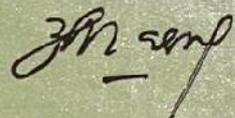
**Judul** : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* bola pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

**Nama** : Naufal Mahdy Yasir  
**NIM** : 19087119  
**Program Studi** : Pendidikan kepelatihan olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2023

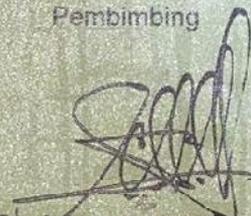
Disetujui Oleh

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes, AIFO  
NIP. 196311041987031002

Pembimbing



Dr. Adnan Fardi, M.Pd  
NIP. 195812031985031002

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Naufal Mahdy Yasir

NIM / BP : 19087119 / 2019

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim  
Penguji**

**Skripsi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan  
Dribbling bola pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung**

Padang, Desember 2023

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Adnan Fardi, M.Pd

1.

2. Anggota : Drs Afrizal S, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs. John Arwandi, M.Pd

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* bola Pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023



**Naufal Mahdy Yasir**  
**NIM. 19087119**

## ABSTRAK

**Naufal Mahdy Yasir. 2023 : “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* bola pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung”.*Skripsi*. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung belum begitu baik. Hal ini diketahui bahwa dalam bermain pem

ain sering tidak bisa melewati lawan sehingga bola sering direbut oleh lawan. Faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah kelincahan (*agility*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Acadmy Tunas Harapan Lubuk Basung yang berjumlah 70 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 26 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data kemampuan *dribbling* dilakukan dengan tes *dribbling zig-zag* Nurhasan. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t dengan taraf singnifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan singnifikan dari *pretest* dengan rata-rata 21,45 menjadi 20,25 dan pada *posttest*  $t_{hitung}$  (3,128) > dimana  $t_{tabel}$  (1,708) terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

**Kata kunci : latihan kelincahan, kemampuan *dribbling*, sepakbola.**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* bola pada Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung”**. Sholawat beriring salam selalu tucurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang dirasakan sekarang ini.

Pada kesempatan ini Penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd selaku dosen pembimbing, bapak Drs. Afrizal S, M.Pd dan bapak Drs. Jhon Arwandi, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dalam pembuatan skripsi ini penulis juga ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Ibunda (Arnita) orang yang sangat saya sayangi di dunia ini yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kesabaran dan kasih

sayang sampai saat sekarang ini. Hiduplah lebih lama, temani disetiap proses pendewasaan ini dan teruskan menjadi rumah saya untuk pulang.

2. Ayahanda (Syamsir) yang telah berkorban, membesarkan dan mendidik untuk saya dengan penuh kasih sayang sampai sekarang ini. Beliau adalah alasan saya untuk duduk di bangku perkuliahan ini.
3. Abang-abang dan kakak-kakak saya, Orang yang ingin adiknya harus lebih dari mereka. Terimakasih sudah memberikan kasih sayang dengan penuh kesabaran.
4. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Kepala Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teman-teman mahasiswa Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga tahun 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerah diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Desember 2023

Naufal Mahdy Yasir

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Kegunaan Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	13
1. Sepakbola.....	13
2. Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	17
3. Kelincahan .....	21
4. Latihan.....	24
B. Penelitian Yang Relevan .....	28
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	33
D. Definisi Operasional .....	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	35

F. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi data .....	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelompok umur .....	33
2. Norma <i>dribbling</i> bola <i>zig-zag</i> .....	37
3. Distribusi frekuensi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kemampuan <i>dribbling</i>	41
4. Rangkuman hasil uji normalitas.....	43
5. Rangkuman pengujian hipotesis dengan uji t.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>lateral run</i> .....	23
2. Latihan <i>shuttle run</i> .....	24
3. Latihan <i>zig-zag run</i> .....	24
4. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttest Design</i> .....	32
5. Test <i>dribbling</i> bola <i>zig-zag</i> .....	36
6. Grafik histogram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kemampuan <i>dribbling</i> ..	42
7. Foto dengan Pelatih Academy Tunas Harapan Lubuk Basung .....	115
8. Foto dengan pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung .....	115
9. Pelaksanaan <i>pretest</i> pemain Academy Tunas Harapan.....	115
10. Pelaksanaan <i>posttest</i> pemain Academy Tunas Harapan .....	116
11. <i>Warming up</i> sebelum latihan inti.....	116
12. Latihan <i>lateral run</i> pemain Academy Tunas Harapan.....	116
13. Latihan <i>shuttle run</i> pemain Academy Tunas Harapan.....	117
14. Latihan <i>zig-zag run</i> pemain Academy Tunas Harapan.....	117
15. <i>Cooling down</i> setelah latihan inti .....	117
16. Absen pemain.....	118
17. Surat izin penelitian .....	119
18. Balasan surat dari tempat penelitian .....	120
19. Surat validasi alat .....	121

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	54
2. Data mentah.....	102
3. Uji normalitas (Lilliefors) .....	103
4. Uji hipotesis (uji t) .....	107
5. Penentuan kelas distribusi.....	109
6. Daftar Nilai kritis L untuk uji Lilliefors .....	111
7. Luas dibawah lingkungan norma standar dari 0 ke z.....	112
8. Nilai distribusi F ( 0,05).....	113
9. Nilai distribusi t .....	114
10. Dokumentasi penelitian .....	115
11. Absen pemain.....	118
12. Surat izin penelitian .....	119
13. Balasan surat dari tempat penelitian .....	120
14. Validasi alat .....	121

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sekarang ini sudah menjadi bagian dari kehidupan semua masyarakat. Setiap orang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing, ada yang ingin untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran jasmani, maupun kesenangan. Olahraga dimanfaatkan untuk segala berbagai kegiatan fisik yang dapat dilakukan di darat, air dan udara. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani Maulana dkk (2020). Setiap orang yang rutin melakukan aktivitas olahraga, akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibandingkan dengan manusia yang jarang melakukan aktivitas olahraga sama sekali. Olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang sangat populer dan disukai banyak masyarakat. Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Menurut Agus dalam Perdana dkk (2023) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi, faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlit seperti sarana prasarana, pelatih, pembina, keluarga,

organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada teknik, taktik, kondisi fisik dan mental, sebab empat faktor inilah modal dalam meraih prestasi.

Prestasi terbaik atau biasa disebut prestasi puncak dalam pembinaan olahraga diperlukan suatu proses persiapan yang terencana secara bertahap, terarah, sistimatis, dan berkelanjutan dengan kata lain bahwa proses persiapan mencakup seluruh proses dari penyusunan program latihan, implementasi, program di lapangan dan sampai kepada evaluasi program latihan secara bertahap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai Arwandi dalam Razif (2021). Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022 Keolahragaan, dalam pasal 1 ayat 12 menjelaskan bahwa :

Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan. Menurut Asmara (2023) "*The highest achievement can be achieved with hard work and maturity from the results of training*" (Prestasi tertinggi dapat dicapai dengan kerja keras dan kedewasaan dari hasil latihan).

Menurut Marta (2020) Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. Untuk mencapai prestasi para atlet harus latihan ditempat yang memiliki sarana dan prasarana yang lengkap dan layak pakai.

Pengembangan sarana dan prasarana merupakan pondasi dalam pembinaan, karena sarana dan prasarana merupakan rumah bagi para olahragawan Wiratama dalam Basrizal dkk (2019). Kekurangan sarana dan prasarana dapat membuat seorang atlet tidak dapat berkembang dalam melakukan latihan karena fasilitas yang tidak mendukung dan lengkap. Fasilitas yang disebut dengan prasarana olahraga meliputi gedung olahraga, lapangan sepakbola dan ruangan gym yang dapat menunjang proses latihan. Selain memiliki sebuah fasilitas prasarana yang baik point penting nya yaitu dalam merawatan fasilitas yang dimiliki. Prasarana yang lengkap dan layak pakai dapat membuat seorang atlet bersemangat untuk melakukan latihan demi memperoleh target yang ingin dicapai. Prasarana yang sangat bagus dan baik akan membantu secara baik proses latihan.

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan sepakbola di Indonesia sangat menggembirakan. Hal ini bisa dilihat dalam munculnya banyak sekolah sepakbola (SSB) dan Academy. Selain itu, banyak kejuaraan sepakbola antar SSB dan Academy KU 13, KU-15, dan KU-17 bermunculan. Menurut Huda (2019) Prestasi olahraga sepakbola

Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Menurut Akbar (2021) Kunci keberhasilan sepakbola suatu negara apabila memperhatikan pembinaan pada tingkat usia dini dan remaja. Hal ini membantu menghasilkan pemain hebat sehingga mereka bisa menjadi pemain profesional di masa depan.

Sepakbola adalah aksi-aksi dalam fase menyerang, fase bertahan dan transisi dalam permainan sepakbola dari bertahan ke menyerang dan dari menyerang ke bertahan untuk menciptakan gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari serangan lawan untuk mencapai kemenangan. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan. Untuk bisa membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepakbola seperti *dribbling*, *passing*, *heading*, *control*, dll. Sedangkan aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, *support*, dll. Setelah tim membangun serangan maka perlu menyelesaikannya dengan aksi sepakbola seperti *shooting* dan *heading*. Pada momen bertahan dimulai dari fase mengganggu lawan bangun serangan, aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini seperti melakukan *pressing*, *marking*, *covering*, *tackling*, *squeeze space*, dll. Lalu pada fase mencegah lawan selesaikan serangan, aksi sepakbola yang dilakukan diantaranya *blocking*, *deflecting*, *catching-punching-tipping* (kiper).

Tujuan permainan sepakbola adalah untuk mencari kemenangan dengan cara mencetak gol lebih banyak dari pada kebobolan. Untuk

mencapai tujuan tersebut hal yang harus dilakukan yang pertama, tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol, inilah momen pertama di dalam sepakbola yang disebut dengan menyerang. Kedua, memaksa lawan tidak mampu memasukkan bola ke gawang kita artinya tim harus berusaha merebut bola agar lawan tidak dapat mencetak gol, inilah momen kedua di dalam sepakbola yang disebut dengan bertahan. Selama permainan berlangsung akan selalu terjadi perpindahan momen dari menyerang ke bertahan atau bertahan ke menyerang, perpindahan momen ini disebut dengan transisi. Untuk dapat melakukan aksi-aksi dan mencapai tujuan dari permainan sepakbola tersebut para pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus sebagai penunjang kemampuan bermain.

Secara umum kondisi fisik sangat diperlukan pada semua cabang olahraga dalam usaha mencapai prestasi, begitu halnya dalam olahraga sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang memiliki gerakan-gerakan yang dinamis serta harus memiliki kondisi fisik yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, *power*, reaksi, dan koordinasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat seperti: melompat, berlari, melangkah arah depan belakang, menggiring bola dengan melewati lawan dan masih banyak lagi gerakan gerakan dasar permainan sepakbola yang dituntut untuk mampu menggunakan kondisi fisik yang prima. Latihan dalam olahraga sepakbola merupakan hal yang terpenting untuk

menghasilkan suatu prestasi, terutama latihan kondisi fisik yang mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana, dan progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar atlet bisa mencapai prestasi. Program latihan kondisi fisik tersebut haruslah disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan disiplin.

Menurut Arwandi (2018) Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Jadi kondisi fisik merupakan salah satu komponen terpenting dalam meningkatkan kualitas dan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik juga merupakan unsur penting dalam penyusunan program latihan dan dapat dijadikan sebagai tolak ukur peningkatan fisik seorang atlet.

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) "*agility permits an athlete to react to a stimulus start quickly and efficiently move in the correct direction or stop quickly to make a play in a fast smooth efficient and repeatable manner*" (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 kelincahan dan gerakannya bisa dilakukan dengan bermacam variasi, latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan kaki, sedangkan latihan *shuttle run* salah satu bentuk latihan kelincahan 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 kelincahan 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.

Academy Tunas Harapan merupakan sekolah sepakbola yang berada di Lubuk Basung Kabupaten Agam yang didirikan pada tahun 2002 oleh Benny Sastra. Academy Tunas Harapan sampai sekarang masih aktif dalam pembinaan pemain pemain muda dari kelompok umur 6 – 19 tahun. Academy Tunas Harapan memiliki sekitar 60 orang pemain yang masih aktif berlatih di stadion Bukik Bunian Lubuk Basung. Latihan dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa pukul 16.00-18.00 wib di Lapangan SMP N 1 Lubuk Basung, Kamis pukul 16.00-

18.00 wib di Stadion Bukik Bunian dan Minggu pukul 08.00-11.00 wib di Stadion Bukik Bunian. Academy Tunas Harapan sudah banyak mencapai prestasi-prestasi dalam kejuaraan sepak bola yang diikuti salah satunya juara 3 piala Kapolda Sumbar antar SSB se Sumbar Riau Jambi. Dan ada satu pemain Academy Tunas Harapan yang pernah bermain untuk Timnas Indonesia U-19 pada era coach Indra Sjafri yang bernama Febli Gushendra yang berposisi sebagai Bek tengah.

Setelah penulis melakukan beberapa kali observasi dan pengamatan saat Academy Tunas Harapan melakukan uji coba dan melakukan game diakhir latihan di Stadion Bukik Bunian Lubuk Basung. Penulis melihat para pemain melakukan *dribbling* ketika berusaha melewati lawan 1 vs 1 untuk menyingkirkan lawannya sering kali gagal dalam melakukan aksi selanjutnya seperti *passing* ke rekan tim dan melakukan *shooting* ke gawang lawan yang membuat pemain kehilangan bola yang direbut oleh lawan, hal ini membuat tim lawan dapat melakukan serangan balik atau mulai menguasai bola untuk mengatur serangan. Pemain juga sering tidak mampu menghindar sehingga terjadi benturan dengan lawan ketika mencoba melakukan *dribbling* untuk melewati lawan. Dari masalah yang ditemukan di dalam lapangan penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil beberapa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan kelincahan berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.
2. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap program latihan pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung
3. Kondisi fisik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka pembatasan masalah pada penelitian ini mengenai kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai masalah yang dikemukakan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan

terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi :

1. Bagi pelatih sepakbola, sebagai pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemainnya.
2. Sebagai bahan masukan bagi seluruh pemain sepakbola di Academy Tunas Harapan dalam melaksanakan olahraga sepakbola
3. Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan, menambah bahan kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga sepakbola.
5. Sebagai bahan referensi dan masukan bagi penelitian selanjutnya