

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB ANAK  
BANGSA KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**MUHAMMAD ALFARIZI  
19087111/2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PEMAIN SSB ANAK BANGSA KOTA PADANG

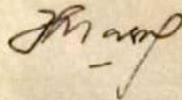
Nama : Muhammad Alfarizi  
NIM : 19087111/2019  
Pogram Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2024

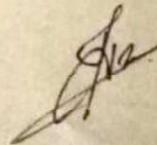
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Keperawatan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP. 19631104 198703 1 002



Prof. Dr. Tiung Hauw Sin, M.Pd. Kons  
NIP. 19570725 198603 1 002

PENGESAHAN

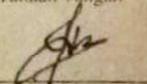
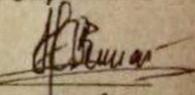
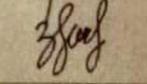
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen Keperawatan  
Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB ANAK  
BANGSA KOTA PADANG

Nama : Muhammad Alfarizi  
NIM : 19087111/2019  
Pogram Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Departemen : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Februari 2024

Tim Penguji

	Nama	Tandan Tangan
1. Ketua	Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd. Kons	1. 
2. Sekretaris	Drs. John Arwandi, M.Pd	2. 
3. Anggota	Evaj Edmizal, S.Pd M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 di cantumkan 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, Oktober 2023



**Muhammad Alfarizi**

NIM. 19087111

## ABSTRAK

**Muhammad Alfarizi (2023) : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen Pada SSB Anak Bangsa Kota Padang). Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *dribbling* Pemain U 14-17 SSB Anak Bangsa Kota Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui 1) Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang berjumlah 55 orang. Sampel diambil pada pemain U 14–17 berjumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan tes *dribbling* untuk melihat kemampuan *dribbling*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola dari *mean* 16,16 pada *pre-test* menjadi *mean* 13,41 pada *post-test* ( $t_{\text{hitung}} 32,42 > t_{\text{tabel}} 2.093$ ).

**Kata kunci:** Latihan Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadirat 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 Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang”**. Sholawat beriring salam selalu tercurahkan 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.

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

1. Ayahanda dan ibunda yang selalu memberikan dukungan dan selalu berdoa untuk keberhasilan saya, yang tak pernah bosan untuk mendidik dan merawat saya dari bayi hingga sampai sekarang ini.
2. Bapak Prof.Dr. Tjung Hauw Sin, Mpd. Kons selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes,AIFO selaku Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd dan bapak Eval Edmizal, M.Pd. sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph,D sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama pendidikan.
8. Kepada pelatih SSB Anak Bangsa Kota Padang dan pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang yang telah membantu dan memberikan arahan dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta rekan-rekan yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Semoga Allah SWT melimpahkan seluruh rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasannya, Aamiin.

Padang, 8 November 2023

Muhammad Alfarizi

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Sepakbola.....	13
B. <i>Dribbling</i> .....	21
C. Latihan.....	29
D. Latihan Kelincahan .....	32
E. Penelitian yang Relevan .....	34

F.	Kerangka Konseptual .....	35
G.	Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>37</b>
A.	Jenis Penelitian.....	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C.	Populasi dan Sampel .....	37
D.	Defenisi Operasional .....	39
E.	Instrumen Penelitian.....	40
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	42
G.	Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>45</b>
A.	Deskripsi Data .....	45
1.	Hasil Tes Awal .....	45
2.	Hasil Tes Akhir .....	46
B.	Pengujian Persyaratan Analisis .....	48
C.	Pengujian Hipotesis .....	49
D.	Pembahasan .....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>		
A.	Kesimpulan .....	52
B.	Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>5</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi .....	38
Tabel 2. Sampel .....	39
Tabel 3. Norma Penelitian.....	41
Tabel 4. Hasil Tes Awal <i>Dribbling</i> .....	44
Tabel 5. Hasil Tes Akhir <i>Dribbling</i> .....	46
Tabel 6. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Cara Menggiring Bola.....	28
Gambar 2. Tes <i>dribbling</i> Bola.....	40
Gambar 3. Histogram Hasil Tes Awal Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	45
Gambar 4. Histogram Hasil Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan .....	61
Lampiran 2. Tes Awal (Pre Test) .....	114
Lampiran 3. Tes Akhir (Post Test) .....	115
Lampiran 4. Normalitas Tes Awal .....	116
Lampiran 5. Normalitas Tes Akhir .....	117
Lampiran 6. Uji Hipotesis .....	118
Lampiran 7. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	120
Lampiran 8. Nilai Persentil Untuk Distribusi t .....	121
Lampiran 9. Tabel Norma Standar (baku) dari O ke Z .....	123
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	125
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	128
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian .....	129

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada saat ini olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga memiliki peranan yang sangat penting baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani bahkan pembinaan generasi muda. Dalam BAB II pasal undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 tentang sistem keolahragaan tahun 2022 yang dijelaskan bahwa

“Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia. Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin. Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. Memperkuat ketahanan nasional. Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Menjaga perdamaian dunia”.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prestasi olahraga akan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa di level internasional. Dapat dikatakan bahwa prestasi olahraga akan mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia Internasional. Pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan mulai dari usia dini, berjenjang, terprogram dan berkelanjutan. Menurut UU RI No. 11 tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut

“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.”

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepakbola (SSB) diberbagai daerah tanah air, tidak hanya dikota tetapi sudah menjalar ke desa-desa (Khinta Sani Rahman & Padli, 2020).

Sepakbola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing seperti penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan penyerang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik. Tujuan sepakbola sangat sederhana, karena melakukan dan membuat gol serta mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama kepada gawang kita sendiri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Karena tujuan sederhana sepakbola inilah yang menjadi sangat berkembang di Indonesia. Hal ini dibuktikan semakin banyak klub, sekolah sepakbola (SSB) ataupun akademi yang didirikan di Indonesia.

Pengembangan sekolah sepakbola yang ada di Indonesia secara khusus di tingkatkan berlandaskan filosofi strategi yang sesuai sumber daya yang ada di Indonesia. Dimana filosofi yang di terapkan untuk sekolah sepakbola Indonesia disebut dengan filanesia. Filanesia merupakan sebuah filosofi yang akan menjadi fondasi dan karakter sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai professional dari segi individu maupun tim. Filosofi tersebut menjadi kurikulum pengembangan sekolah sepakbola di indonesia. Sebagaimana dikatakan dalam situs resmi PSSI (2022), bahwa filosofi tersebut memberikan panduan dalam hal lingkup sekolah sepakbola, seperti penjenjangan latihan berdasarkan usia, pengembangan teknik siswa, dan ciri-ciri bermain di lapangan. Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia ini bukan untuk menyeragamkan taktik setiap klub, namun ini akan menjadi pondasi dari pengembangan dan pembinaan sepakbola Indonesia.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat dengan ibu kota Padang yang merupakan daerah yang memiliki tingkat ketertarikan terhadap sepakbola yang tinggi dan mempunyai sebuah klub professional yang berlaga di liga 2 Indonesia yang bernama Semen Padang FC dengan julukan kabau sirah yang menjadi klub kebanggaan dari masyarakat minang. Namun perkembangan yang ada di Sumatera Barat tidak sejalan dengan dengan fasilitas yang sesuai standar international yang mampu mewadahi serta pembinaan yang masih belum mampu meningkatkan potensi dari pemain muda yang ada didaerah Sumatera Barat. Meski sudah

banyaknya berdiri sekolah sepakbola seperti SSB anak bangsa. Tujuan utama dari sekolah sepakbola tersebut mampu memperbaiki regenerasi pemain muda yang ada di Sumatera Barat dan mampu meningkatkan prestasi sepakbola.

Perkembangan SSB anak bangsa yang berdiri pada tahun 2001, berbagai perlombaan sudah dilakukan. Pelatih SSB anak bangsa, Marlius Tanjung sebagai pelatih kepala mengatakan setidaknya sudah ada dua alumni anak bangsa yang menjadi pemain club daerah. Menurutnya, satu nama Rezi Safrianto kategori U-21 yang sempat membawa semen padang pada meraih gelar juara. Selain Rezi ada nama Aldi Dahlan yang pernah menjadi pemain klub Persib Bandung kategori U-19. Beberapa prestasi yang telah dimiliki diantaranya, juara satu Piala Dandim, juara antar kecamatan kota Padang dan juara antar SSB kota Padang tahun 2013. Tahun 2018-2023 SSB anak bangsa minim juara tetapi masih sering mengikuti liga atau turnamen yang ada di kota Padang atau Sumatera Barat.

Sekolah sepakbola (SSB) yaitu sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Sejak mulai sekolah dasar pemain sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan dipenguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tujuan sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan atlet yang berbakat

atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya dibidang sepakbola.

Suryantoro (2014) mendefinisikan bahwa sekolah sepakbola merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan atau mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan teknik dasar bermain sepakbola kepada pemain mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola ini yaitu sebagai wadah dan menjaring minat dan bakat anak dalam bermain sepakbola.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola, maka tuntutan terhadap permainan yang bermutu sangat perlu sekali, untuk itu atlet dituntut untuk memiliki teknik yang komplit dan mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Teknik *Dribbling* yaitu membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan menahan bola tetap dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* berguna untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memperlambat tempo permainan dan memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. Teknik dasar *dribbling* yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh

ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan (Yustisi & Jonni, 2018).

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi yang berbeda di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan yang dimiliki sangat baik (Daryanto & Hidayat, 2015).

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1885:33), menyatakan “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Untuk menghasilkan kelincahan yang baik dan dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif, dan efisien, didalam pemberian tenaga dan hal ini berlaku pada kemampuan *dribbling* atlet. Salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman se regu serta gerak bermain.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga sepakbola, yang diperlukan yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Ridwan (2020) kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki seorang pemain

sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal. Cabang olahraga sepakbola hampir semua komponen kondisi fisik menjadi dominasi dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.

Teknik merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dasar dalam bermain sepakbola adalah keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang berhubungan dari permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola tersebut antara lain seperti mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), dan menghentikan bola (*controlling*) dan menyundul bola (*heading*).

Taktik merupakan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk mampu meraih kemenangan dalam suatu pertandingan, khususnya pertandingan sepakbola. Taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan yang sportif.

Mental merupakan aspek yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena mental sangat berkaitan dengan psikologi seorang pemain sepakbola. Untuk meraih prestasi puncak sebagai suatu perwujudan aktualisasi diri bagi atlet, modal utama adalah harus memiliki kesehatan yang prima, baik fisik maupun mental agar terciptanya prestasi yang optimal. Dalam rangka untuk memperoleh prestasi yang baik, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan. Maka dari itu keempat

komponen ini saling berkaitan satu sama lain. Sebuah prestasi tidak dapat tercapai apabila salah satu dari keempat komponen ini tidak terlaksanakan.

Lisensi pelatih sangat penting. Lisensi pelatih menunjukkan bahwa orang yang bersangkutan pernah mengikuti penataran pelatih sehingga memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga sepakbola, terutama info-info terbaru seputar kepelatihan dan peraturan olahraga sepakbola.

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Tudor & Gregory, 2009),

pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013), dan membantu pelatih agar melaksanakan latihan tetap berada pada rencana yang telah ditetapkan (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan tersebut, program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih.

Bentuk latihan yang bervariasi juga sangat penting bagi seorang atlet. Hal ini sesuai dengan pernyataan Edi Hardiansyah (2014), variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet. Semakin banyak bentuk latihan bervariasi akan menimbulkan semangat para atlet dalam melakukan latihan. Jika bentuk latihannya tidak bervariasi akan membuat atlet jenuh dan malas untuk melanjutkan latihan selanjutnya.

Menurut Moenir (2006) sarana adalah segala jenis peralatan yang berfungsi sebagai alat utama atau alat langsung untuk mencapai tujuan. Sedangkan prasarana adalah perangkat alat yang berfungsi secara tidak langsung untuk mencapai tujuan. Kedua faktor ini merupakan faktor penting karena sebagai fasilitas dalam peningkatan kualitas dan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu. Dengan sarana prasarana yang baik maka pemain akan lebih semangat dalam latihan tersebut. Sarana prasarana juga merupakan faktor eksternal dalam pencapaian prestasi atlet.

Asupan gizi sangat berpengaruh untuk pemain. Kalau asupan gizi pemain tidak seimbang, maka pemain akan merasa malas dan lesu dalam mengikuti latihan. Sedangkan kalau asupan gizi pemain cukup dan seimbang akan membuat pemain akan bersemangat dan memiliki motivasi untuk melanjutkan latihan. Hal ini akan menunjang prestasi atlet.

Menurut Anwar dalam Sajoto (1988) faktor internal berupa aspek psikologis atau kaitannya dengan mental atau kejiwaan individu salah satunya yaitu motivasi.

Motivasi terdiri dari 2 macam, yaitu dari diri atlet (internal) : perasaan harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi, percaya diri, perasaan sehat, dan lain-lain. Yang kedua yaitu dari luar diri atlet (eksternal) : penghargaan, pujian, hadiah (material, uang), kedudukan, dukungan orang tua dan lain-lain.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang dilakukan oleh peneliti di sekolah sepakbola anak bangsa kota padang dalam melakukan permainan sepakbola terdapat kekurangan pada kemampuan menggiring bola. Dikarenakan kebanyakan pemain saat menggiring bola melakukan kesalahan mendasar seperti terburu-buru dalam menggiring bola, padahal tidak ada lawan yang mencoba mendekati. Kemudian pada saat menggiring bola sudah melewati lawan, pemain selalu tergesa-gesa mendorong bola sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki. Selain itu, pada saat menggiring bola kebanyakan pemain masih lurus dan tidak bisa merubah arah secara cepat, pada saat mendapat bola, pemain tidak bisa menggiring bola dengan cepat sehingga mudah dikejar oleh lawan. Seharusnya dalam teknik dasar menggiring bola harus dekat dengan kaki dan dengan penguasaan bola yang baik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap

Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan masalah diatas faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* bola pada pemain tersebut dapat digambarkan seperti :

1. Kondisi fisik sangat mempengaruhi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola anak bangsa, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan koordinasi dalam permainan sepak bola.
2. Teknik juga berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola anak bangsa, seperti *passing, stopping, dribbling, shooting, heading*.
3. Strategi dan taktik juga berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola anak bangsa, seperti program latihan, pelatih, bentuk latihan, sarana prasarana, dan asupan gizi yang seimbang bagi seorang pemain.
4. Mental juga berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola anak bangsa kota padang, seperti motivasi baik dari internal maupun eksternal.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta fenomena yang terjadi di lapangan maka diperlukan adanya keterbatasan pada permasalahan penelitian ini . Masalah dalam penelitian

ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* Pemain U 14-17 SSB Anak Bangsa Kota Padang. Maka peneliti membatasi telah penelitian ini pada “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *dribbling* Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.”

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan: Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB anak bangsa kota padang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola.
4. Sebagai pengembangan Ilmu Keolahragaan, khususnya pada cabang sepakbola.

5. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.