

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMPN 1 LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Strata satu(1) Jurusan Pendidikan Olahraga**



**OLEH :
DENDY ANANDA DEFIDRA
NIM.20086376**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan
Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1
Lubuk Sikaping.

Nama : Dendy Ananda Defidra

NIM : 20086376

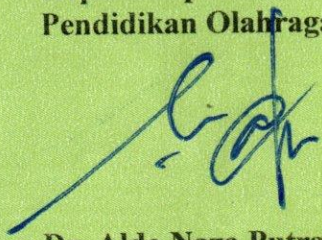
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

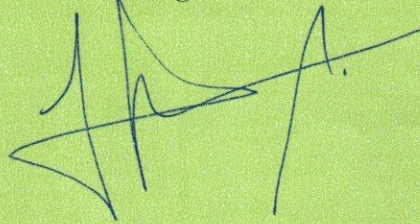
Padang, Oktober 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing



Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0010118703

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dendy Ananda Defidra

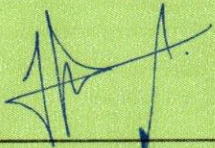
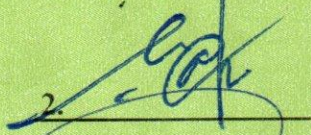
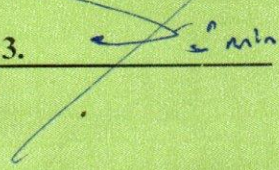
NIM : 20086376

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

dengan judul

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan *Dribbling* Bola Siswa
Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping

Padang, Oktober 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Despita Antoni, 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 Peningkatan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan,



Dendy Ananda Defidra
NIM. 20086376

ABSTRAK

Dendy Ananda Defidra, 2020. Skripsi ini berjudul Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Lubuk Sikaping belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan bola saat menggiring bola terlalu jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan dribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Instrumen berupa tes Dribbling Nurhasan. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Lubuk Sikaping yang berjumlah 173 orang dan teknik yang digunakan dalam penarikan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t (*paired sample t-test*).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (19,284) > t_{tabel} (2,101)$, diartikan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan dribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal SMPN Lubuk Sikaping. Peningkatan rata-rata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 1,09 detik. Jika digambarkan dalam bentuk presentase peningkatan tersebut sebesar 5,40 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini yaitu Terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap peningkatan dribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Lubuk Sikaping.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan , Peningkatan Dribbling, Siswa SMP

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping”

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik dan benar atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah yang telah memberikan Rahmat dan Karunianya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya Ilmiah dengan sebaik-baiknya.
2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
5. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd, Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang penuh dalam penelitian dan penyelesaian skripsi.

6. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd.,M.Pd dan Dr. Despita Antoni S.Pd.,M.Pd
Selaku Penguji, Dosen, dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah
memberikan bekal ilmu pengetahuan dalam penyelesaian penelitian dan
memberikan izin penelitian.
7. Dosen, dan Staff Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal
ilmu pengetahuan dalam penyelesaian penelitian dan memberikan izin
penelitian.
8. Kepada kedua orang tua terutama Ayahanda Idwar, dan Ibunda tercinta
Memidefira yang telah memanjatkan doa, nasehat dan memberikan kasih
sayang serta telah memberikan dorongan dan semangat sehingga penulis dapat
menyelesaikan Karya ilmiah dengan sebaik baiknya.
9. Semua pihak yang memberikan dorongan, yang tidak dapat penulis sebutkan
satu per satu, dalam penyelesaian penelitian dan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis harapkan kritik dan saran yang membangun dalam kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya Pendidikan Olahraga dan semua pihak pada umumnya.

Padang, November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Futsal	8
2. Sejarah Futsal	10
3. Teknik Dasar Futsal.....	12
4. Peraturan Futsal.....	18
5. Ekstrakurikuler	22
6. Hakikat Latihan.....	23
7. Hakikat Kelincahan.....	31
8. Hakikat Menggiring Bola	36
B. Kerangka Konseptual	38
C. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	40

C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	43
E. Teknik Analisa Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	48
B. Uji Prasyarat Analisis	51
1. Uji Normalitas	52
2. Uji Hipotesis	52
3. Perhitungan Persentase Peningkatan	53
C. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Proporsi Intensitas dan Volume	31
Tabel 2. Desain Penelitian.....	40
Tabel 3. Populasi Peneitian	41
Tabel 4. Sampel Penelitian.....	43
Tabel 5. Hasil Statistik Data Preetest Keterampilan Dribbling	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Preetest Keterampilan Dribbling.....	49
Tabel 7. Hasil Statistik Data Poostest Keterampilan Dribbling	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Poostest Keterampilan Dribbling	50
Tabel 9. Uji Normalitas	52
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i>	14
Gambar 2. Teknik <i>Controlling</i>	15
Gambar 3. Teknik <i>Chipping</i>	17
Gambar 4. Lapangan	19
Gambar 5. Bola	19
Gambar 6. Perlengkapan Pemain	21
Gambar 7. Tes Menggiring Bola	45
Gambar 8. Histogram Preetest Keterampilan Menggiring Bola	49
Gambar 9. Histogram Poostest Keterampilan Menggiring Bola	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selain itu olahraga tidak hanya untuk menjaga kebugaran jasmani saja akan tetapi bisa juga untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Menurut Putra & Vivali dalam (Fadhillah, dkk,2025:429),menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi”. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”.Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun nonformal. Menurut Nando dalam (Fadillah, dkk:2025) menyatakan bahwa “ Perkembangan olahraga saat ini berkembang dengan pesat sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang.”

Pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 7 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan atlet secara sistematis dan berjenjang melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan undang-undang diatas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun yang

nonformal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi dalam meningkatkan prestasi olahraga dalam jenjang pendidikan adalah Ekstrakurikuler Futsal.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua, tidak peduli pria atau wanita. Pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah. Sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang melakukan pembinaan agar dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain luar negeri, (Subandi, 2016:1).

Futsal adalah permainan dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, (Subandi, 2016:1).

Menurut Najib (2012:1) “Futsal juga turut dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala”. Di dalam permainan futsal terdapat berbagai macam teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua

situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerjasama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan (Subandi, 2016:2)

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Menurut Aldo (2017:6) menyatakan bahwa keterampilan menggiring bola adalah keterampilan dalam memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan cara menyentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam, luar serta depan secara berulang-ulang di atas”. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola geraknya, menggiring bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik (Subandi, 2016:2).

Untuk mendukung keterampilan teknik yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal adalah kelincahan. Menurut Arwandi & Ardianda dalam (Basrizal, dkk, 2020:772) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan yang namanya keseimbangan”. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu

pertandingan dari satu tempat ke tempat lainnya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang sistematis dan terprogram.

Usaha mencapai prestasi adalah usaha multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga. Tujuan melakukan latihan tidak lain adalah untuk menguasai keterampilan teknik, taktik, dan strategi bermain serta minimal memiliki suatu keinginan menjadi pemain atau atlet yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan latihan kelincahan. Latihan kelincahan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya (Subandi, 2016:2). Latihan kelincahan adalah sebuah latihan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan ketangkasan ketika bergerak. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan melakukan gerakan apa saja yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang. Menurut Bernhardin & Fauzi (2022:2) bahwa “bentuk-bentuk latihan kelincahan yang umum dilakukan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah: zigzag run, boomerang run, shuttle run, obstacle run, dan banyak lagi”.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kontrol kaki, hal tersebut disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola.

Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan, kelincahan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan, dan bola mudah direbut oleh lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam menghindari lawan. Kurang maksimalnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kelincahan yang sangat berguna disaat menggiring bola.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode latihan kelincahan. Metode latihan kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola. Salah satu kelebihan dari latihan kelincahan ini adalah pemain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMP N 1 Lubuk Sikaping tidak merasa bosan dengan latihan yang akan diberikan, karena dengan bentuk latihan yang berbeda-beda meskipun dengan tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan penerapan latihan kelincahan.

Dari semua gejala-gejala dan keterangan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat ditemukan beberapa masalah diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal.
2. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan.
3. Kelincahan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan.
4. Perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola sering terlepas dari kontrol kaki.
5. Sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam menghindari lawan.
6. Kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti latihan kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah disebutkan di atas, agar penelitian ini menjadi lebih terarah maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu Apakah

Terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk sikaping.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain, sebagai sarana untuk mengembangkan kondisi fisik khususnya kelincahan yang akan diperlukan disaat menggiring bola.
2. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventori hasil-hasil penelitian berupa skripsi di bidang ilmu Pendidikan Olahraga sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
4. Sebagai panduan bagi pembaca dalam meningkatkan prestasi menggiring bola.
5. Sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Ilmu Pendidikan khususnya bagi Universitas Negeri Padang pada umumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping dengan nilai *mean pretest* yaitu (20,17) dan nilai *mean posttest* yaitu (19,08). Hal ini terbukti secara signifikan, setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 19,284 > t_{tabel} = 2,101$. Jadi H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan dengan metode latihan kelincahan yang dilakukan meningkatkan kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 1 Lubuk Sikaping secara maksimal.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sabaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, antara lain :

1. Keterbatasan waktu yang menyebabkan peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan test.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan dribbling bola yaitu :

1. Bagi siswa yang masih belum menguasai dalam kemampuan dribbling bola dapat melakukan penerapan metode latihan kelincahan.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan yang menunjang untuk peningkatan kemampuan dribbling bola.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan terhadap kriteria sampel dan banyaknya populasi agar penelitian berjalan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan". Jakarta : prenadamedia group.
- Akhmad, Imran.2024. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Amin, Nur Fadilah, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas."Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian." *Pilar* 14.1 (2023): 15-31.
- Antoni, D. (2025). Pengaruh Latihan Uphill Running terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Atlet Atletik Musi Rawas. *Jurnal JPDO*, 8(3), 428-436.
- Badaru, Benny.2017. *Latihan Taktik BEYB*. Bekasi : Cakrawala Cendikia.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020).Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022).Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1-7.
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023).Pengaruh model latihan Filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 1-8.
- Febrizal, T., Yaslindo, Y., Atradinal, A., & Lawanis, H. (2024).Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Kemampuan Mendribble Bola SBB Putra Painan. *Jurnal JPDO*, 7(1), 46-53.
- Irawan, D., & Pranata, D. Y. (2022).Manajemen Pengelolaan Atlet Olahraga Futsal Opanindo FS Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(1).
- Lhaksana, Justinus.2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be champion (Penebar Swadaya Group).
- Maksum,Ali.2012.*Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*..Surabaya.Unesa University Press.
- Mardiansyah, A., Alsaudi, A. T., & Chan, A. A. S. (2021).*Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal*.In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III (pp. 247-252).

- Nurhasan, D (2007). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional.
- Putra, A. N. (2017). Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub Psts Tabing Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 1-12.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Sabri, S. (2019). *Survei Minat Siswa Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Penerbangan Techno Terapan Makassar Sabri* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2-10.
- Subandi, B. W. P. (2016). Pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. *Ilmu Keolahragaan-SI*, 5(5).
- Tarmizi, T. (2022). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).