

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAK BOLA SSB JUNIOR UNITED SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



**Oleh:
VITO ARYA KIMUNA
21087194/2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

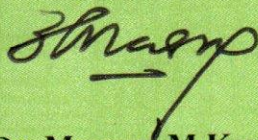
PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan
Dribbling Sepak Bola SSB Junior United
Nama : Vito Arya Kimuna
Nim/BP : 21087194/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

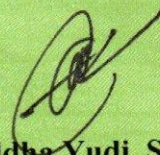
Padang, Desember 2025

Kepala Departemen Kepelatihan



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

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd
NIP. 198506032009121006

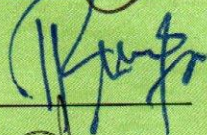
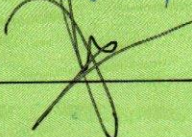
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vito Arya Kimuna
NIM : 21087194/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*
Sepak Bola SSB *Junior United*

Padang, Desember 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Pengaruh Pemberian Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepak Bola SSB *Junior United*** 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, Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Vito Arya Kimuna
21087194/2021

ABSTRAK

Vito Arya Kimuna (2021/21087194). "Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola SSB *Junior United Solok*" ***Skripsi***. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United Solok*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United Solok*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan desain penelitian ini menggunakan "*One group Pretest-Posttest*". Subjek penelitian ini adalah atlet sepak bola ssb *junior united Solok*, yang berjumlah 18 orang. Dengan metode *purposive* sampling, maka instrumen penelitian adalah Instrumen Tes *dribbling* dengan melaksanakan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *Junior United Solok*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal 14,56 sedangkan hasil rata-rata tes akhir terjadi peningkatan menjadi 12,50. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukannya uji T dengan nilai thitung sebesar 952,432 yang lebih besar dari pada ttabel dalam tabulasi = 0,05 dengan N=18 sebesar 1,739. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian model latihan *dribbling* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap atlet sepak bola ssb *Junior United Solok*.

Kata Kunci: Latihan *Dribbling*, Kelincahan, Sepakbola

ABSTRACT

Vito Arya Kimuna (2021/21087194). *"The Effect of Agility Training on Dribbling Ability of Junior United Solok Football Team"* **Thesis.** Padang: Sports Coaching Education Study Program, Department of Coaching, Faculty of Sport Science, Padang State University

This study examines the effect of agility training on dribbling ability of Junior United Solok football team. This study aims to determine the effect of agility training on dribbling ability of Junior United Solok football team.

This study used a one-group pretest-posttest design. The subjects were 18 Junior United Solok football team athletes. Using a purposive sampling method, the research instrument was a dribbling test with a pretest and posttest. Data analysis used a t-test.

The results of this study indicate a significant effect of agility training on the dribbling ability of SSB Junior United Solok soccer players. This is indicated by the average pre-test score of 14.56, while the average post-test score increased to 12.50. This significant difference was demonstrated by a T-test with a calculated t-value of 952.432, which is greater than the t-table value of 1.739 (0.05) for an N=18 group. Therefore, the dribbling training model, based on the approved training program, positively impacted the SSB Junior United Solok soccer players.

Keywords: *Dribbling Training, Agility, Soccer*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurahkan pada nabi Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga peneliti menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **”Pengaruh Pemberian Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepak Bola SSB Junior United ”**.

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

1. Allah SWT telah melimpahkan Rahmat dan karunianya serta meridhoi hambanya.
2. Kedua orang tuaku yang paling aku cintai, Ayah Yelki Wilson dan ibunda tersayang Mulia Nelpatri . Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang kalian berikan kepada penulis. Terimakasih sudah senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan mamaku tersayang sehat selalu, panjang umur, dan bahagia selalu.
3. Adikku Keysa Aura Kimuna yang sudah memberikan dukungan dan semangat serta penghibur bagi penulis.

4. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Drs. Masrun, M. Kes. selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd M.Pd selaku dosen pembimbing yang bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga pengarah, penyemangat dan motivator yang luar biasa. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran dan perhatian yang bapak berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan bapak mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Terimakasih telah mempermudah setiap proses, selaku membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
8. Dr. Roma Irawan, S.Pd M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih telah mempermudah setiap proses penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
9. Ikhwanul Arifan, S.Pd M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. . Terimakasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang bapak berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan

10. bapak , Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan Bapak, mungkin skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih atas segala kemudahan yang telah Bapak berikan selama proses penulisan ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik atas setiap kebaikan yang telah Bapak lakukan.
11. Serta untuk teman- teman serata kakak tingkat yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan,motivasi serta bantuannya dalam penulisan proposal ini .

Peneliti

Vito Arya Kimuna

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Sepakbola	12
3. Menggiring Bola	19
4. Kelincahan	24
B. Penelitian Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Defenisi Operasional	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian	40
1. Hasil tes awal (<i>pre-Test</i>) kemampuan Teknik <i>dribbling</i> atlet SSB <i>Junior United Solok</i>	40
2. Hasil tes akhir (<i>post-Test</i>) kemampuan Teknik <i>dribbling</i> atlet SSB <i>Junior United Solok</i>	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	42
C. Uji Hipotesis	44
D. Pembahasan.....	45
E. Keterbatasan Penelitian.....	47

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Jumlah atlet SSB <i>Junior United Solok</i>	35
3. Sampel Penelitian	36
4. Norma Penilaian Materi Tes <i>Dribbling</i>	37
5. Rumus Pengkategorian <i>Dribbling</i>	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet SSB <i>Junior United Solok</i>	40
7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kemampuan <i>Dribbling</i> Atlet SSB <i>Junior United Solok</i>	42
8. Data Uji Normalitas	43
9. Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	21
2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	21
3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	22
4. Rancangan Penelitian.....	33
5. Instrumen Tes <i>dribbling</i>	36
6. Histogram <i>Pretest</i> Kemampuan <i>dribbling</i> Atlet SSB Junior United Solok	41
7. Histogram <i>Posttest</i> Kemampuan <i>dribbling</i> Atlet SSB Junior United Solok	42

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas penting yang perlu dilakukan oleh setiap individu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh. Di tengah padatnya aktivitas sehari-hari, manusia dituntut untuk tetap berada dalam kondisi prima agar dapat menjalani kegiatan dengan optimal tanpa hambatan. Secara umum, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh secara berulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain berperan dalam menjaga kebugaran, olahraga juga menjadi sarana untuk mengembangkan prestasi. Adapun tujuan keolahragaan nasional diatur dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi

“Keolahragaan bertujuan untuk 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 dan menjaga perdamaian dunia”.

Berdasarkan kutipan tersebut jelas bahwa olahraga termasuk salah satu tujuan yang dicapai dalam usaha pembinaan dan pengembangan olahraga, dengan berolahraga kita juga bisa berprestasi maka perlu ditingkatkan latihan secara teratur untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Olahraga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui ajang kompetensi baik di tingkat daerah maupun nasional. Oleh karena itu

mulai bermunculan berbagai macam tim olahraga dalam rangka membina potensi atlet. Kesadaran masyarakat Indonesia tentang olahraga sudah menunjukkan perkembangan. Terlihat dari antusias masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga baik pada pagi hari hingga malam hari.

Dari sekian banyak cabang olahraga di Indonesia, salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dari semua kalangan umur yaitu sepak bola.(Irianto, 2018). Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan dengan cara menendang bola, di mana para pemain dari dua tim yang saling berlawanan berupaya untuk menguasai bola. Permainan ini bertujuan untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan, dan melindungi gawang sendiri agar tidak kebobolan. Kedua tim harus kompak untuk mencapai kemenangan dengan menguasai bola dan menjaga area pertahanannya. Setiap cabang olahraga memiliki tujuan tersendiri dalam permainannya. Dalam permainan sepak bola, tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta berusaha menjaga agar gawang sendiri tidak kemasukan. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan dan kemampuan khusus yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam bermain sepak bola.

Menurut Muhajir (2007:22), sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola dengan tujuan memasukkannya ke gawang lawan sekaligus berupaya mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Keterampilan dalam permainan sepak bola meliputi menggiring bola (dribbling), mengoper (passing), mengontrol (control), menembak (shooting), menyundul (heading), dan menjaga gawang (goalkeeping). Salah satu

keterampilan dasar yang penting adalah menggiring bola (*dribbling*), yaitu kemampuan menguasai bola saat bergerak, berdiri, maupun ketika akan melakukan operan atau tendangan.

Setiap pemain sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang mumpuni. Menurut Irianto (2010: 15) keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

Sepak bola tidak hanya menuntut kondisi fisik dan kebugaran yang prima, tetapi juga keterampilan teknik yang tinggi. Tanpa penguasaan teknik yang baik, seorang pemain akan kesulitan untuk mencetak gol maupun bertahan secara efektif di lapangan. Ada beberapa keterampilan teknis yang penting dalam permainan sepak bola adalah menggiring bola (*dribbling*). Teknik dasar ini memiliki peran yang signifikan, sehingga tidak mengherankan jika para pengamat sepak bola sering menilai kemampuan seorang pemain berdasarkan keahliannya dalam menggiring bola. *Dribbling* dapat diartikan sebagai teknik mengontrol bola sambil membawanya bergerak di lapangan.

Agar kemampuan *Dribbling* meningkat, diperlukan pelatihan beberapa komponen seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan aspek

lainnya.

Dribbling bola sendiri melibatkan upaya memindahkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, serta menuntut semua rekan tim untuk mampu mengambil keputusan yang tepat dalam situasi tertentu.

Kemampuan menggiring bola merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, terutama dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi pertandingan yang menuntut kelincahan dalam menguasai bola maupun bertahan untuk menghindari benturan. Keterampilan menggiring bola dapat dikembangkan melalui berbagai bentuk latihan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan dan kecepatan menjadi salah satu cara efektif untuk memperbaiki kemampuan menggiring bola. Dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik, pemain sepak bola juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik, khususnya dalam aspek kelincahan dan kecepatan yang merupakan unsur penting dalam permainan sepak bola.

Dribbling dan kelincahan sangat berhubungan dalam permainan sepak bola karena keduanya saling mendukung dalam situasi nyata di lapangan. Dribbling adalah kemampuan pemain untuk menggiring bola melewati lawan sambil mempertahankan kontrol, sedangkan kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan luwes serta tetap menjaga keseimbangan tubuh. Saat melakukan dribbling, seorang pemain harus mampu merespons tekanan lawan, melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, dan bergerak di ruang sempit—semua ini membutuhkan kelincahan yang tinggi. Pemain yang lincah akan lebih mudah mengelabui lawan dan menjaga bola tetap

dalam penguasaan, sehingga dribbling menjadi lebih efektif. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat kelincahan seorang pemain, semakin baik pula kemampuan dribbling yang dapat ditampilkan dalam berbagai situasi pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan tubuhnya. Seseorang dianggap memiliki kelincahan yang baik apabila mampu bergerak dengan cepat dan melakukan perubahan arah dengan mudah tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam melatih dan meningkatkan kelincahan, unsur-unsur kondisi fisik yang dilatih harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang digeluti atau kebutuhan spesifik dalam permainan maupun pertandingan.

Salah satu program pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh klub sepak bola adalah dengan menyediakan program pelatihan khusus. Saat ini, banyak klub sepak bola yang mulai fokus pada pengembangan kemampuan, bakat, dan keterampilan para pemain muda untuk menggali potensi mereka secara maksimal. Klub sepak bola berperan aktif dalam mendukung pengembangan ini, misalnya dengan menyelenggarakan akademi sepak bola atau pelatihan khusus. Tujuan dari program ini adalah untuk mengembangkan minat dan bakat individu, serta mengarahkan mereka menuju spesialisasi yang sesuai di dunia sepak bola profesional.

SSB Junior United merupakan Club sepak bola yang mempunyai program latihan Khusus sepak bola yang berkembang di Kabupaten Solok. SSB Junior United berdiri pada tahun 2021 yang beralamatkan di Nagari Gaung, kecamatan Kubung, kabupaten Solok. Club ini dibentuk karena adanya keinginan untuk turut

berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat dalam olahraga sepak bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara saya dengan pelatih sepak bola SSB *Junior United* Kabupaten Solok, Bapak Eka Ramadhani, beliau menyampaikan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat menggiring bola adalah gerakan yang masih lambat dan kurang terarah.” Penyebab utama dari kurang optimalnya kemampuan menggiring bola para siswa adalah teknik dasar yang masih perlu ditingkatkan. Selama sesi latihan sepak bola, terlihat bahwa beberapa atlet belum mampu menggiring bola dengan maksimal. Hal ini ditandai dengan bola yang sering terlepas dari kaki atau kurang terkontrol dengan baik. Dengan menyaksikan langsung pertandingan uji coba SSB *Junior United* melawan SSB Saiyo, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Peneliti menemukan beberapa masalah pada kemampuan teknik dasar pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati pertandingan dalam 2 x 20 menit permainan yang dilakukan oleh team SSB *Junior United*, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan oleh para pemain hanya beberapa yang berhasil menggiring bola (melewati lawan) dengan baik dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan oleh pemain SSB *Junior United*, maka dari itu sangatlah mencolok dimana pemain SSB *Junior United* lebih banyak gagal dari pada berhasil dalam melakukan *dribbling* melewati lawan. Masalah tersebut disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan dalam permainan sehingga sudah menjadi kebiasaan atlet tersebut, atlet sering kali mudah kehilangan penguasaan bola kepada lawan karena kurang maksimal dalam menghindar atau melewati lawan. Keterbatasan kemampuan menggiring bola ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan

yang difokuskan pada peningkatan teknik *Dribbling*, yang sangat penting untuk menguasai bola dengan baik saat berhadapan dengan lawan.

B. Identifikasi Masalah

1. Kondisi kebugaran fisik atlet yang kurang optimal menjadi salah satu faktor penghambat dalam peningkatan prestasi pemain di SSB Junior United Solok.
2. Minimnya penguasaan dan latihan teknik dribbling menjadi kendala utama dalam pengembangan kemampuan dasar pemain sepak bola.
3. Minimnya kelincahan atlet saat bermain mengakibatkan kurang optimalnya teknik dribbling yang dimiliki
4. Pemain belum mampu mempertahankan tempo dribbling yang stabil akibat minimnya koordinasi kaki dan bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis temukan di lapangan maka masalah penelitian ini dibatasi pada kurangnya Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ditetapkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh Latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet SSB *Junior United*.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* bola dalam permainan sepak bola SSB *Junior United*.

2. Untuk mengetahui unsur latihan yang lebih baik terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan sepak bola SSB *Junior United*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB *Junior United*:

1. Para atlet akan mengetahui tingkat kemampuan yang dimilikinya dalam menguasai teknik *Dribbling* bola.
2. Para atlet mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* bola pada permainan sepak bola.
3. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih sepak bola dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar *Dribbling* bola dan menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik *Dribbling* bola dalam usaha mencapai puncak prestasi pada permainan sepak bola.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola ssb *junior united* Solok. Hal tersebut di tandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 13,21 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 13,10 Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan kelincahan yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet ssb *junior united* Solok.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan peneliti, pembahasan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini, maka dapat diajukan beberapa saran kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Kepada pelatih ssb *junior united* solok diharapkan dengan temuan hasil penelitian ini agar dapat menjadi pedoman dan acuan dalam memperhatikan dan meningkatkan kemampuan teknik *dribbling*.
2. Kepada orang tua untuk memberikan dukungan dalam mengikuti proses latihan yang telah terprogram oleh pelatih.
3. Kepada Atlet sepak bola ssb *junior united* solok, agar dapat lebih

mempunyai kesadaran diri dalam memahami pentingnya latihan teknik dan latihan fisik dalam meningkatkan prestasi.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya, agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam kepada atlet/pemain sepak bola dengan memperhatikan jenis latihan lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan .

DAFTAR PUSTAKA

- Almustofa, R. R. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Passing Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Pringkuku Pacitan.
- Andhi Setyawan. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag Dan Shuttle Run Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepak bola. Skripsi. FIK: UNY.
- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak bola Usia 13 Tahun Disekolah Sepak Bola Jaten* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : CV Alfabeta.
- Assegaff, M. F. (2020). *Pengaruh Latihan Kaki Dalam Dan Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak bola Sma Giki 3 Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).
- Barlian, E. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. 4(1), 64–75. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepak bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dkk. Sucipto (2000). *pakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III
- Effendi, Awang Roni Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 54–64.
- [Http://komputerpaisal.blogspot.com/2013/01/makalah-penjas-kelincahan.html?m=1](http://komputerpaisal.blogspot.com/2013/01/makalah-penjas-kelincahan.html?m=1)
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.

- Irawan, A., & Hartati, H. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Sepak bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Sma Negeri 1 Tanjung Batu* (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University).
- Joseph A. luxbacher, Sepakbola (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001).Kelincahan, P. L. S. T. P., & Apriyanto, B. E. Jurnal Skripsi.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022).Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak bola. Diklat Pembelajaran*. Yogyakarta : FIK UNY
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY
- Mahmud, J. (2014). Pengaruh Pelatihan Lari Zig Zag Terhadap Kelincahan Siswa Ekstra Kurikuler Sepak bola Sma Negeri 2 Kota Gorontalo. *Skripsi*, 1(832409157).
- Mentu, R. Y. (2014). " Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Bongomeme. *Skripsi*, 1(832409034).
- Ngobuto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Zig-Zag Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Kecepatan Menggiring Pada Atlet Sepak Bola Putra Sma Terpadu Wira Bhakti Gorontalo. *Skripsi*, 1(832415042).
- Sajoto, M. (1988). (Jakarta:Depdikbud:). Pembinaan Kondisi fisik dalam olahraga., 17
- Sinri, B. (2014). *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Murid Sd Inpres Rappocini Makassar, Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. : FIK UNY*
- Suharno, (1985). Kelincahan Penting Fungsinya Untuk Meningkatkan Prestasi Dalam Cabang Olahraga

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta :
FIK UNY