

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 1 LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

MUHAMMAD TAUFIK
NIM. 22087166

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

JALUR PUBLIKASI

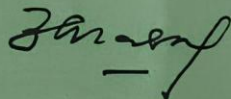
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa
Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping
Nama : Muhammad Taufik
NIM/BP : 22087166/2022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Koolahragaan

Padang, 17 juni 2026

Disetujui Oleh :

Kepala Departemen Kepelatihan



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

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 196106151987031003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis skripsi dengan judul “ **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 LUBUK SIKAPING**”. Adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan penyebutan nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 03 juni 2026
Yang membuat pernyataan



Muhammad Taufik
22087166

ABSTRACT

Muhammad Taufik. 2026. Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping. Skripsi. Program Studi Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Pembimbing: Prof. Dr. Umar, M.S., AIFO.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping yang ditandai dengan kurang stabilnya penguasaan bola, kesulitan mengubah arah gerak, serta keterbatasan dalam melewati lawan saat permainan berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping tahun ajaran 2026/2027 yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 14 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes menggiring bola (*dribbling*) Bobby Charlton zig-zag. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping. Pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung sebesar 7,177 lebih besar dari t tabel 2,056 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Rata-rata hasil *pretest* sebesar 20,30 detik meningkat menjadi 17,22 detik pada *posttest*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.

Kata Kunci: latihan kelincahan, *dribbling*, futsal, ekstrakurikuler, kemampuan menggiring bola.

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 penenliti menyampaikan terima kasih sedalam dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikannya serta perhatian keduanyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping"**.

Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Peneliti berterima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Masrun, M,kes., AIFO, selaku kepala Departemen kepelatihan.
4. Bapak Prof. Dr. Umar, MS, AIFO sebagai pembimbing saya yang telah meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap peneliti dalam menulis skripsi ini.
5. Bapak Naluri Denay, S. Pd., M. Pd selaku dosen penguji satu yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Bram Sujedesman, M. Pd selaku dosen penguji dua yang telah memberikan saran dan kritikan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada angkatan kepelatihan 22 dan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dorongan moril maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.

8. Kepada staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti dalam mengikuti perkuliahan.
9. Untuk kedua orang tuaku jendri musliadi dan emrita asmawarni sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada ayah dan ibu yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, dan cinta kasih tiada terhingga yang hanya dapat ku balas dengan selembur kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia, karna ku sadar selama ini aku belum bisa berbuat yang lebih. Untuk kedua orang tua ku yang paling ku cintai terima kasih banyak selama ini banyak memberikan motivasi,doa, dan selalu menasehati ku untuk menjadi yang lebih baik.
10. Kepada keluarga besar yang senantiasa menyertai dengan doa dan dukungan tulus sepanjang perjalanan studi, khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Segala bentuk perhatian serta kasih sayang menjadi kekuatan utama dalam setiap langkah.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Rezkia Lailatul Rahmah. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis, mendengarkan keluh kesah dan meyakini penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
12. Terakhir kepada diri sendiri yang selalu berjuang,bertahan, tetap konsisten dan tidak menyerah walau menghadapi banyak tantangan. Dalam sunyi, lelah dan segala keraguan tetap berusaha bangkit dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala di sisi ALLAH SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang

membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil skripsi nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terimakasih

Padang , Juni 2026

Muhammad Taufik

NIM. 22087266

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Kemampuan <i>Dribbling</i>	10
2. Kelincahan	23
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Instrumen penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Kelompok Eksperimen	45

2. Deskripsi Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Kelompok Kontrol	48
B. Uji Prasyarat Analisis.....	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Homogenitas	59
3. Uji Hipotesis	61
4. Perbedaan hasil <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	64
C. Pembahasan.....	65
D. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual.....	38
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	38
Tabel 3. 2 Populasi.....	40
Tabel 3. 3 Jumlah siswa Putra.....	40
Tabel 3. 4 Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. 6 Norma Dribbling zig-zag.....	42
Tabel 4. 1 Norma Pretest Kemampuan Dribbling Kelompok Eksperimen.....	46
Tabel 4. 2 Norma Posttest Kemampuan Dribbling Kelompok Eksperimen	47
Tabel 4. 3 Norma Pretest Kemampuan Dribbling Kelompok Kontrol	49
Tabel 4. 4 Norma Posttest Kemampuan Dribbling Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data Kemampuan Dribbling Kelompok Eksperimen	57
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data Kemampuan Dribbling Kelompok Kontrol.....	58
Tabel 4. 7 Homogenitas kelompok Eksperimen	59
Tabel 4. 8 Homogenitas Kelompok Kontrol	60
Tabel 4. 9 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok Eksperimen.....	62
Tabel 4. 10 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kelompok Kontrol	63
Tabel 4. 11 Perbedaan hasil Posttest kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Otot Paha Depan (Quadriceps).....	15
Gambar 2. 2 Otot Paha Bawah.....	16
Gambar 2. 3 Otot paha dalam	17
Gambar 2. 4 Otot Betis Samping	18
Gambar 2. 5 Otot Perut (core muscle)	19
Gambar 2. 6 Dribbling kaki bagian dalam	20
Gambar 2. 7 Dribbling kaki bagian luar.....	21
Gambar 2. 8 Dribbling punggung kaki	22
Gambar 2. 9 Otot Paha Depan (Quadriceps).....	28
Gambar 2. 10 Otot Paha Bawah.....	29
Gambar 2. 11 Otot Paha Bawah.....	30
Gambar 2. 12 Otot Pergelangan Kaki	31
Gambar 3. 1 Test menggiring bola zig-zag.....	41
Gambar 4. 1 Histogram norma penilaian pretest kemampuan dribbling kelompok eksperimen	46
Gambar 4. 2 Histogram norma penilaian posttest kemampuan dribbling kelompok kontrol	48
Gambar 4. 3 Histogram norma penilaian pretest kemampuan dribbling kelompok eksperimen	49
Gambar 4. 4 Histogram norma penilaian posttest kemampuan dribbling kelompok kontrol	51
Gambar 4. 5 Histogram uji normalistas kemempuan dribbling kelompok elspirimen	58
Gambar 4. 6 Histogram uji normalistas kemampuan dribbling kelompok kontrol	59
Gambar 4. 7 Histogram uji homogenitas kemampuan dribbling kelompok eksperimen	60
Gambar 4. 8 Histogram uji homogenitas kemempuan dribbling kelompok kontrol	61
Gambar 4. 9 Histogram uji hipotesis kemampuan dribbling kelompok eksperimen	63
Gambar 4. 10 Histogram uji hipotesis kemampuan dribbling kelompok eksperimen	64
Gambar 4. 11 Histogram perbedaan nilai posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dipahami sebagai instrumen pendidikan yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada performa atletik atau kebugaran fisik semata, melainkan mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Secara definitif, olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok (tim) dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memperkuat sistem otot, serta sarana hiburan untuk meningkatkan kinerja. Dalam konteks formal, pendidikan olahraga sering kali dikaitkan dengan aktivitas fisik yang terukur, namun dalam lingkup pendidikan jasmani, cakupannya diperluas hingga meliputi kegiatan rekreasi, penjelajahan, dan interaksi sosial yang bertujuan membentuk manusia seutuhnya. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan merupakan dasar hukum penyelenggaraan olahraga nasional di Indonesia. Undang-undang ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui kegiatan olahraga yang sehat, aktif, dan berprestasi. Selain itu, undang-undang ini juga menjamin pemerataan hak masyarakat dalam memperoleh pelayanan olahraga tanpa diskriminasi, termasuk bagi penyandang disabilitas. Pasal 31 mengatur tentang pembinaan dan pengembangan olahraga bagi penyandang disabilitas, yaitu: Pembinaan olahraga disabilitas diarahkan untuk mewujudkan kesetaraan olahraga, meningkatkan rasa percaya diri, kesehatan, kebugaran, dan prestasi olahraga. Pembinaan dilakukan oleh

Komite Paralimpiade Indonesia, organisasi olahraga penyandang disabilitas, dan induk organisasi cabang olahraga. Pembinaan dapat dilakukan di unit layanan disabilitas. Pengembangan olahraga diselenggarakan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, dan olahraga prestasi. Pembinaan dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan melalui pendidikan, pelatihan, dan kompetisi. Sistem pembinaan olahraga disabilitas menyesuaikan klasifikasi disabilitas fisik, intelektual, mental, dan sensorik. Latihan olahraga wajib memperhatikan kondisi atlet agar tidak memperparah disabilitas yang dimiliki (Imelda et al., 2023).

Olahraga berfungsi sebagai "laboratorium pengalaman manusia" yang menilai universal seperti sportivitas, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab diinternalisasi melalui praktik gerak. Dengan demikian, olahraga bukan sekadar gerak badan, melainkan sebuah metode untuk mewujudkan keseimbangan hidup yang sehat, bugar, dan harmonis, serta menjadi sarana fundamental dalam pembentukan peradaban dan kepribadian peserta didik (Nafian T, 2023).

Olahraga menjadi bagian dari kehidupan masyarakat secara luas tanpa memandang perbedaan usia, agama, maupun latar belakang sosial. Dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai kebutuhan yang harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan untuk meningkatkan performa individu dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga berperan penting dalam menjaga

kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas kesehatan, serta membentuk gaya hidup aktif yang mendukung produktivitas manusia.

Olahraga dipandang sebagai suatu sistem aktivitas yang dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat faktor tersebut saling berkaitan dan menjadi dasar dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang optimal. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga mendorong olahraga untuk tidak hanya dilakukan secara tradisional, tetapi dilaksanakan berdasarkan prinsip ilmiah, terencana, dan terukur agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal, baik dalam konteks pendidikan, rekreasi, maupun prestasi.

Dengan demikian, olahraga dapat disimpulkan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terstruktur, dan berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan fungsional tubuh, serta kualitas hidup individu. Dalam konteks pembinaan dan prestasi, olahraga menuntut pendekatan yang sistematis melalui latihan yang terencana dan berkelanjutan agar mampu mengembangkan potensi fisik dan psikologis pelakunya secara optimal (Roni Basrizal, 2020).

Permainan futsal secara terminologi merupakan olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain inti. Sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer di berbagai kalangan masyarakat, futsal memiliki karakteristik permainan yang dinamis dan berlangsung dalam tempo tinggi. Hal ini menuntut setiap pemain untuk memiliki penguasaan teknik dasar yang

mumpuni serta kondisi fisik yang prima guna merespons situasi pertandingan yang berubah dengan cepat di atas lapangan.

Futsal sangat mengandalkan kerja sama tim dan keterampilan individu dalam ruang yang terbatas. Esensi permainan ini adalah upaya setiap tim untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah gawang sendiri dari kebobolan. Mengingat dimensi lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola konvensional, futsal menuntut pemain untuk memiliki kemampuan berpikir cepat, akurasi operan yang tinggi, serta kelincahan dalam melakukan pergerakan tanpa bola demi menciptakan peluang dan memenangkan pertandingan (Ikhsan Pratama et al., 2024).

Secara fungsional, kelincahan merupakan komponen biomotor yang sangat kompleks dan esensial dalam menentukan kualitas keterampilan teknis, seperti menggiring bola (*Dribbling*). Atlet yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi mampu melakukan manuver dengan efisiensi gerak yang maksimal, di mana koordinasi antara sistem saraf dan otot bekerja secara sinkron untuk merespons stimulus pertandingan. Oleh karena itu, kelincahan dianggap sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan performa atlet karena berperan langsung dalam meningkatkan presisi kontrol bola saat bergerak serta efektivitas dalam mengecoh lawan di lapangan (Sari & Abdullah, 2023).

Dribbling atau menggiring bola dalam permainan futsal didefinisikan sebagai keterampilan dasar untuk menguasai dan

menggerakkan bola di atas permukaan lapangan dengan menggunakan kaki. Secara teknis, aktivitas ini dilakukan dengan cara menendang bola secara terputus-putus atau perlahan, di mana posisi bola senantiasa berada dalam jangkauan dan kontrol pemain. Kemampuan ini menjadi instrumen vital bagi seorang pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati hadangan lawan, serta mengatur tempo permainan sebelum melakukan operan (*passing*) atau tembakan ke gawang (*shooting*).

Dalam tataran kognitif dan psikomotorik, esensi menggiring bola bukan sekadar memindahkan bola dari satu titik ke titik lain, melainkan sebuah koordinasi kompleks antara mata dan kaki yang menuntut konsentrasi tinggi. Keberhasilan *Dribbling* sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik perkenaan kaki terhadap bola, baik menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, maupun punggung kaki. Sebagai bagian integral dalam strategi menyerang, kemahiran dalam melakukan *Dribbling* memungkinkan seorang pemain untuk menciptakan ruang gerak yang dinamis di lapangan, sehingga efektivitas taktik tim dapat tercapai secara maksimal (Rozikin et al., 2025).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan kemampuan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping masih belum optimal karena yang terjadi di lapangan saat para siswa melakukan latihan dimana masih ada terdapat siswa yang kesulitan mengontrol bola Ketika bergerak cepat, mudah kehilangan bola saat menghadapi lawan serta kurang mampu dalam mengubah arah gerak dengan cepat sehingga kondisi ini

menunjukkan bahwa kemampuan *Dribbling* siswa masih perlu di tingkatkan. Salah satu faktor nya adalah teknik. Dimana di lapangan masih ditemukan siswa yang belum menguasai teknik dasar *Dribbling* dengan baik seperti menahan bola atau *kontrol* bola, koordinasi gerak kaki serta keseimbangan tubuh.

Selain faktor teknik kondisi fisik juga mempengaruhi kemampuan *Dribbling* siswa. Dalam permainan futsal, pemain dituntut memiliki kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan daya tahan yang baik. Akan tetapi, di lapangan masih terlihat beberapa siswa yang kurang lincah dalam bergerak dan lambat saat melakukan perubahan arah ketika menggiring bola. Kondisi fisik yang kurang baik menyebabkan kemampuan *Dribbling* siswa menjadi kurang maksimal selama permainan berlangsung. Faktor mental juga menjadi salah satu penyebab rendahnya kemampuan *Dribbling* siswa. Saat bermain, masih terdapat siswa yang kurang percaya diri, mudah gugup, dan terburu-buru ketika membawa bola. Kondisi mental tersebut membuat siswa sulit mengambil keputusan dengan baik saat melakukan *Dribbling* sehingga penguasaan bola menjadi kurang stabil ketika mendapatkan tekanan dari lawan.

Selain itu, faktor latihan juga sangat mempengaruhi kemampuan *Dribbling* siswa. Program latihan yang diberikan belum sepenuhnya terfokus pada peningkatan kelincahan dan kemampuan teknik *Dribbling* . Intensitas latihan yang kurang rutin serta metode latihan yang kurang bervariasi menyebabkan perkembangan kemampuan siswa berjalan lambat.

Padahal, latihan kelincahan yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol bola dan bergerak cepat di lapangan. Kondisi lapangan latihan juga turut mempengaruhi kemampuan *Dribbling* siswa. Lapangan yang kurang memadai, permukaan yang licin atau tidak rata, serta keterbatasan sarana latihan dapat menghambat proses latihan teknik *Dribbling*. Situasi tersebut membuat siswa kurang maksimal dalam melakukan latihan sehingga kemampuan menggiring bola belum berkembang dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemampuan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping masih belum optimal.
2. Kelincahan siswa dalam mengubah arah gerakan ketika melakukan *Dribbling* masih rendah.
3. Kondisi fisik siswa seperti kelincahan, kecepatan, dan daya tahan masih belum maksimal dalam mendukung kemampuan *Dribbling*.
4. Mental siswa saat bermain futsal masih kurang seperti kurang percaya diri dan masih gugup saat menghadapi lawan.
5. Latihan yang diberikan belum sepenuhnya terfokus pada peningkatan kelincahan dan kemampuan *Dribbling* siswa.
6. Kondisi sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai turut mempengaruhi proses latihan *Dribbling* siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, peneliti hanya membatasi Permasalahan yang diteliti yaitu latihan kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka penulis merumuskan permasalahan yakni :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada kelompok eksperimen?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada kelompok kontrol?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan kelincahan dengan kelompok kontrol terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada kelompok eksperimen.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping pada kelompok kontrol.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberikan latihan kelincahan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping, sebagai berikut:

1. Para siswa akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik menggiring bola.
2. Para siswa mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping.
3. Program ini sebagai masukan untuk pelatih atau guru dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar *Dribbling* , menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik *Dribbling* dalam usaha mencapai puncak prestasi permainan futsal.
4. Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kelincahan dan *Dribbling* yang dapat meningkatkan kemampuan

pemain.

5. Memberikan pemahaman bahwa kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan kelompok eksperimen terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,177 > 2.056$) dan signifikan $0,001 < 0.05$ dengan peningkatan dari 20.30 menjadi 17,22.
2. Ada pengaruh latihan signifikan kelompok kontrol terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,810 > 2.056$) dan signifikan $0,001 < 0.05$, dengan peningkatan dari 19,46 menjadi 17,95.
3. Kelompok eksperimen lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola, dengan hasil ini kelompok eksperimen memperoleh hasil $t_{hitung} 7,177 > t_{tabel} 2.056$ dan nilai $sig 0,001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol dalam kemampuan menggiring bola.

B. Saran

1. Bagi siswa yang mempunyai kemampuan rendah dalam menggiring bola agar lebih meningkatkan dengan latihan yang rutin salah satunya adalah meningkatkan kemampuan kelincahan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan bervariasi agar siswa lebih semangat dalam mengikuti latihan secara maksimal pada latihan kelincahan sehingga kemampuan dalam menggiring bola semakin meningkat.
3. Bagi pihak sekolah agar meningkatkan fasilitas olahraga seperti lapangan, cone dan bola sehingga latihan yang dijalankan akan lebih baik dan para siswa merasa nyaman sehingga kemampuan dalam menggiring bola dapat meningkat.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaturidy1abc, M. I., & Angga Indra Kusuma. (2025). *Effectiveness of Zig-Zag Run Training Using Weighted Vests on the Agility of Futsal Extracurricular Players at MAN Kota Surabaya* Muhammad Imam Almaturidy 1abc , Angga Indra Kusuma 2cd. 1(1), 2614–4182.
<http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/bioPendidikanJasmaniUnipaSurabaya>
- Angela, B., & Sumantri, A. (2025). Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Siswa Ektrakurikuler Futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 2025.
- Aprilia Nurul Hidayah1*, Muhammad Ridwan2, L. A. I. (2024). Pengaruh Latihan *Zigzag Crossover Shuffle* Dan *Snake Jump* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada *Atlet* Futsal Putri. *Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran Dan Teknologi*, Volume: 2, 32–36.
- Arima, S., Maeda, N., Oda, S., Tamura, Y., Komiya, M., Tashiro, T., & Urabe, Y. (2024). *Selective Strength Training Changes the Morphology and Ankle Strength of the Peroneus Longus and the Peroneus Brevis*. *Journal of Human Kinetics* , 92, 99–110. <https://doi.org/10.5114/jhk/176131>
- Bina, U., & Getsempena, B. (2025). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin. 01, 1–15.
- Darmawan, R., Bhayangkara, U., Raya, J., Denatara, E. T., Tya, D., Ningrum, M., Ala, F. ', Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2025). Pengaruh Latihan *Triangle* Terhadap Hasil Passing Futsal Peserta Ekstrakurikuler SDN Mustikasari III Kota Bekasi. *Jinu*, 2(6), 654–663. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6243>
- Faricha D, Syurrahmi Syurrahmi, Najizah F, & Abidin Z. (2025). Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag* Run terhadap Kelincahan Pemain Futsal di Tunas Muda Eleven. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 296–305. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2390>
- Fauzan Hidayat, M., Supriyadi, M., Fikri, A., & Studi Penjaskesrek, P. (2025). Penerapan Latihan *Dribble* Slalom Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Sd Negeri 36 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 5(1), 1–15.
<https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/822>
- Hafiz Al Anshor. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keterampilan *Passing* Pada Permainan Sepak Bola. *Catha: Journal of Creative ...*, 2(3).
<http://j-catha.org/index.php/catha/article/view/128%0Ahttp://j-catha.org/index.php/catha/article/download/128/105>

- Hasan, H. M., & Henjilito, R. (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil *Shooting* Futsal Ekstrakurikuler SMP Negeri 25 Pekanbaru. *Journal of Sport Educations and ...*, 1(2), 10–18. <https://andeslubspublisher.com/joleh/article/view/9%0Ahttps://andeslubspublisher.com/joleh/article/download/9/7>
- Herdian, Sugihartono, T., Pujiyanto, D., & Permadi, A. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2). <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Ikhsan Pratama, M., Riyoko, E., & Kumbara, H. (2024). Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Shooting Futsal Siswa SMP 1 Tanjung Raja. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 2654–2661.
- Imelda, C., Nofianti, L., Saadah, D., Maidianti, S., & Hasanuddin, H. (2023). Sosialisasi Dasar Hukum Pembinaan Atlet Penyandang Disabilitas Berdasarkan Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. 1(10), 2607–2613.
- Kaisar, S., & Gazali, N. (2025). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribble* Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 34 Pekanbaru *The Contribution of Speed and Agility to Soccer Dribbling Skills Among Extracurricular Students at SMP Negeri 34 Pekanbaru PENDA*. 1(1), 23–40.
- Kevin Arie Gusti Presdental, E. S. W. (2022). Berajah *Journal* Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bayuwangi *The Effecct Of Ankle Injury During Phycal Education Learning On Student Psychology In Madrasah Aliyah Negeri 1*. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 1–8. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.136>
- Marwan, I., Wahidah, I., Rahmat, A. A., & Rohayati, N. (2024). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(3), 1008–1021. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i3.13215>
- Mora, L., Firlando, R., & Salman, E. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Kaki dengan Ketepatan *Shoting* Ke Gawang SSB Silampari Kota Lubuklinggau. *SJS: Silampari Journal Sport*, 1(2), 9–17. <https://doi.org/10.55526/sjs.v1i2.117>
- Nafian T, I. (2023). Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam

menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7.
<https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>

- Riadi, L., Yani, F., & Jamil, S. (2025). *Efektivitas Core Stability Exercise Dan Feldenkrais Exercise Terhadap Derajat Nyeri Low Back Pain Non-Specific Di Puskesmas Godean 1*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(11), 8477–8484.
- Roni Basrizal, Tjung Hauw Sin, Roma Irawan, V. S. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2018).
- Rozikin, M. Z., Junaidi, S., & Purnomo, A. M. I. (2025). Studi Komparasi Model Pembelajaran *Discovery Learning* dan Pembelajaran Konvensional Terhadap Motivasi Hasil Belajar *Dribbling* dalam Pembelajaran Sepak Bola di SMPN 6 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 3240–3255.
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>
- Sandewa, Y., Satinem, Y., & Remora, H. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Futsal Balico FA Kota Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 101–108. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7611>
- Saputra, D. P., Ridwan, M., S, A., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6–15.
<https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.1>
- Saputra, R. I., Darni, D., Jonni, J., & Atradinal, A. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Futsal CV NL di Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 7(1), 79–84.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1607>
- Sari, M., & Abdullah, R. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Sumber: <https://sarahliddanephysiotherapy.wordpress.com/tag/quadriceps-femoris/>, D. tanggal 10 A. 2016. (n.d.). *Harsono, Ilmu Coaching (Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat, 1986)* h.27 . 6. 6–28.
- <https://www.physio-pedia.com/Hamstrings>
- <https://www.pngwing.com/id/free-png-yqsjf>
- <https://flexfreeclinic.com/artikel/detail/1294?title=nyeri-betis-setelah-berolahraga-mengenal-dan-menangani-tennis-leg>.

<https://www.merdeka.com>.

<https://guideofgreece.com>

<https://www.connecticutchildrens>

Umar. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*.

Wibowo, A. tri. (2019). Keterampilan Dasar Futsal.

Widhandi, R., Zawawi, M. A., & Setiawan, I. (2025). Perbedaan Ketepatan Tendangan Penalty Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Pawyatan Daha 1 Kediri The Difference in *Penalty Kick Accuracy Using the Inside Foot and the Instep Foot among Extracurricular Students at. 3(03), 329–336*.

Yolanda Surya Ikhsan, U. (2018). pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan. 1307–1320.

Yudistira, J. (2024). pengaruh latihan *Dribbling circuit* dan *latihan zigzag* kombinasi *ball feeling* terhadap keterampilan *Dribbling atlet* sepak bola. Jurnal Penelitian, Pengembangan Pembelajaran Dan Teknologi, Volume: 2, 70–75.