

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1
EREMERASA KABUPATEN BANTAENG**

¹Andi zulfiansyah mappamadeng, Irvan², Juhanis, Muhammad Kamal, Muh. Adnan
Hudain

Program Studi Pendidikan jasmani olahraga,Pascasarjana, Universitas Negeri
Makassar

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan,dan Rekreasi, Universitas Negeri
Makassar

Uppikrj14@gmail.com , irvansir@yahoo.com , ajjufika@gmail.com ,
amalunm14@gmail.com , adnanhudain1@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of agility and speed training on dribbling skills in extracurricular soccer students at SMP Negeri 1 Eremerasa, and to compare the effectiveness of both forms of training. This study used an experimental method with a Two Groups Pretest-Posttest Design. The results showed that both agility and speed training had a significant effect on improving dribbling skills

Keywords: agility, speed, dribbling, soccer, extracurricular activities

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Eremerasa, serta membandingkan efektivitas dari kedua bentuk latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Groups Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik latihan kelincahan maupun latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola.

Kata Kunci: Kelincahan, kecepatan, *dribbling*, sepak bola, ekstrakurikuler

A. Pendahuluan

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orangtua, baik pria atau wanita adalah olahraga sepak bola (Zulfikar Iman et al., 2023).

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Keterampilan sepak bola antara lain *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*. (Ratnasari D et al., 2024)

Keterampilan teknis tersebut yaitu menggiring bola (*dribbling*), merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. (Reynaldi & Nugraheni, 2023a). Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan,

kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam sebuah situasi seorang pemain harus mampu membuat keputusan. (Basrizal et al., 2020b).

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara tepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kelincahan yang baik jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat merubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. (Prayoga et al., 2022a).

Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

SMP Negeri 1 Eremerasa merupakan sekolah yang mempunyai

program ekstrakurikuler yang berkembang di Kabupaten Bantaeng. ekstrakurikuler dibentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat dalam berolahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi awal juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng pada tanggal 13 Januari 2025 pukul 16.00 WITA, beliau mengatakan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat men-*dribbling* bola masih lambat dan kurang terarah”. Penyebab hasil *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa masih lambat dikarenakan kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang. Diketahui pada saat proses latihan sepak bola terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa siswa kurang maksimal, itu terlihat saat siswa menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kaki dan juga bola terkadang lepas dari kontrol, hal ini tersebut dikarenakan oleh perkenaan bola pada kaki yang kurang tepat saat menggiring. Saat menggiring bola siswa juga mudah

menghindari lawan/melewati lawan. Kurang maksimal kemampuan menggiring bola yang dimiliki siswa mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seperti kelincahan dan kecepatan sangat berguna saat menggiring bola.

Berdasarkan hasil pengamatan dan juga observasi awal penulis ada beberapa kesenjangan yang terdapat pada peserta yang memiliki kemampuan menggiring bola yang tidak baik dan kurang maksimal. Padahal teknik menggiring bola yang baik sangat diperlukan untuk menunjang kualitas mengingat usia remaja sangat menentukan karir siswa kedepannya. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu kelincahan-kecepatan dan menerapkannya melalui kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Bola dalam Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler

SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng”.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Two Groups Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang membagi grup/kelompok menjadi 2 yakni kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan dengan diberi perlakuan. Terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan (*treatment*), dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Eremerasa sebanyak 24 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 4.1 Hasil deskriptif data kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Eremerasa

Deskriptif	kelincahan		kecepatan	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
N	12	12	12	12
Mean	18.514	14.274	18.577	14.000
Std. Deviation	1.3226	1.1942	1.3398	0.9253
Range	4.14	3.87	3.93	3.17
Minimum	16.22	12.16	16.31	12.45
Maximum	20.36	16.03	20.24	15.62
Sum	222.17	171.29	222.93	168.01

Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada Tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Untuk data tes awal latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa dari 12 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 222.17. Nilai rata-rata yang diperoleh 18.514 dengan hasil standar deviasi 1.3226. Untuk nilai range diperoleh 4.14 dari nilai minimal 16.22 dan nilai maksimal 20.36.
- 2) Untuk data tes akhir latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa dari 12 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 171.29. Nilai rata-rata yang diperoleh 14.274 dengan hasil standar deviasi 1.1942. Untuk nilai range diperoleh 3.87 dari nilai minimal 12.16 dan nilai maksimal 16.03.
- 3) Untuk data tes awal latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa dari 12 jumlah sampel

diperoleh total nilai sebanyak 222.93. Nilai rata-rata yang diperoleh 18.577 dengan hasil standar deviasi 1.33983. Untuk nilai range diperoleh 3.93 dari nilai minimal 16.31 dan nilai maksimal 20.24.

- 4) Untuk data tes akhir latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa dari 12 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 168.01. Nilai rata-rata yang diperoleh 14.000 dengan hasil standar deviasi 0.9253. Untuk nilai range diperoleh 3.17 dari nilai minimal 12.45 dan nilai maksimal 15.62.

2. Distribusi Frekuensi

**Tabel 4.2 Kategori Data Pretest
Kelincahan**

Interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>20.497	0	0%	Sangat kurang
19.175 – 20.497	5	41.7%	Kurang
17.853 – 19.175	3	25%	Sedang
16.531 – 17.853	3	25%	Baik
<16.531	1	8.3%	Sangat Baik
Total	12	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 12 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi sangat baik 1 orang (8.3%), klasifikasi

baik sebanyak 3 orang (25%), klasifikasi Sedang sebanyak 3 orang (25%), klasifikasi kurang sebanyak 5 orang (41.7%), klasifikasi sangat kurang sebanyak 0 orang (0%).

**Tabel 4.3 Kategori Data Posttest
Kelincahan**

Interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>16.065	0	0%	Sangat kurang
14.871 – 16.065	4	33.3%	Kurang
13.676 – 14.871	4	33.3%	Sedang
12.482 – 13.676	3	25%	Baik
<12.482	1	8.3%	Sangat Baik
Total	12	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 12 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi sangat baik 1 orang (8.3%), klasifikasi baik sebanyak 3 orang (25%), klasifikasi Sedang sebanyak 4 orang (33.3%), klasifikasi kurang sebanyak 4 orang (33.3%), klasifikasi sangat kurang sebanyak 0 orang (0%).

**Tabel 4.4 Kategori data Pretest
Kecepatan**

Interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>20.497	0	0%	Sangat kurang
19.175 – 20.497	4	33.3%	Kurang
17.853 – 19.175	4	33.3%	Sedang
16.531 – 17.853	3	25%	Baik
<16.531	1	8.3%	Sangat Baik
Total	12	100%	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 12 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi sangat baik 1 orang (8.3%), klasifikasi baik sebanyak 3 orang (25%), klasifikasi Sedang sebanyak 4 orang (33.3%), klasifikasi kurang sebanyak 4 orang (33.3%), klasifikasi sangat kurang sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 4.5 Kategori data Posttest Kecepatan

Interval	Frekuensi	Persentase	kategori
>16.065	1	8.3%	Sangat kurang
14.871 – 16.065	2	16.7%	Kurang
13.676 – 14.871	6	50%	Sedang
12.482 – 13.676	2	16.7%	Baik
<12.482	1	8.3%	Sangat Baik
Total	12	100%	

Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui bahwa persentase hasil data dengan sampel sebanyak 12 siswa (100%), yang memiliki klasifikasi sangat baik 1 orang (8.3%), klasifikasi baik sebanyak 2 orang (16.7%), klasifikasi Sedang sebanyak 6 orang (50%), klasifikasi kurang sebanyak 2 orang (16.7%), klasifikasi sangat kurang sebanyak 1 orang (8.3%).

3. Uji Persyaratan

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis.

Untuk itu, setelah data tes awal antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji *Test of Normality*.

Tabel 4.6 Hasil Uji normalitas data

Variabel	Kolmogorov-smirnov		Sharpiro-Wilk		α	Ket
	statistik	Sig.	statistik	Sig.		
<i>Pre test</i> Kelincahan	0.133	0.200	0.963	0.820	0,05	Normal
<i>Post test</i> Kelincahan	0.097	0.200	0.973	0.943	0,05	Normal
<i>Pre test</i> Kecepatan	0.155	0.200	0.935	0.435	0,05	Normal
<i>Post test</i> kecepatan	0.107	0.200	0.985	0.997	0,05	Normal

Berdasarkan tabel tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Hasil dalam pengujian normalitas data pretes kelincahan dengan uji Kolmogorov-Smirnov *Test*, maka t latihan kelincahan diperoleh 0,133 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil Shapiro–

Wilk Test diperoleh 0,963 dengan tingkat probabilitas (P) 0,820 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data latihan kelincahan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- 2) Hasil dalam pengujian normalitas data posttest kelincahan dengan uji Kolmogorov-Smirnov *Test*, maka latihan kelincahan nilai uji Kolmogorov-Smirnov *Test* diperoleh 0,096 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil Shapiro–Wilk *Test* diperoleh 0,973 dengan tingkat probabilitas (P) 0,943 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data latihan kelincahan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- 3) Hasil dalam pengujian normalitas data pretes latihan kecepatan dengan uji Kolmogorov-Smirnov *Test*, maka latihan kecepatan diperoleh 0,155 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil Shapiro–Wilk *Test* diperoleh 0,935 dengan tingkat probabilitas (P) 0,435 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data

latihan kecepatan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- 4) Hasil dalam pengujian normalitas data posttest kecepatan dengan uji Kolmogorov-Smirnov *Test*, maka latihan kecepatan nilai uji Kolmogorov-Smirnov *Test* diperoleh 0,107 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$ sedangkan hasil Shapiro–Wilk *Test* diperoleh 0,985 dengan tingkat probabilitas (P) 0,997 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data latihan kecepatan yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Selanjutnya data tes awal antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan dalam penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis, maka dilakukan uji persyaratan homogenitas sampel dengan uji *Levene Statistic Test*.

Tabel 4.7 Hasil uji homogenitas sampel

Tes Akhir	Levena static	Sig.	α	Ket.
Latihan kelincahan & Latihan kecepatan	0,817	0,376	0,05	homogen

Dalam pengujian homogenitas sampel yang perhitungannya tertera pada rangkuman di atas, menggunakan uji *Levene Statistic Test* pada taraf signifikan 95%. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai *Levene Statistic Test* 0,817 dengan tingkat Probabilitas 0,376 lebih besar dari nilai $\alpha_{0,05}$. Oleh karena itu dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan, yaitu latihan kelincahan dan latihan kecepatan adalah homogen.

4. Pengujian Hipotesis

**Tabel 4.8 Uji Beda Rata-Rata Sampel
Berpasangan Latihan Kelincahan**

<i>Dribbling</i>		<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i> (2- tailed)	<i>t-</i> <i>tabel</i>
Kel. A	Post- test	14.2742	36.653	11	0,000	1.796
	Pre- test	18.514				

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai *pretest* dan *posttest* latihan kelincahan sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t- hitung 36.753 dan untuk t-tabel diperoleh 1.796, dan nilai signifikansi $0,000 < \alpha_{0,05}$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan

yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh latihan kelinchan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa .

**Tabel 4.9 Uji Beda Rata-Rata Sampel
Berpasangan Latihan Kecepatan**

<i>Dribbling</i>		<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i> (2- tailed)	<i>t-</i> <i>tabel</i>
Kel. B	Post- test	14.0008	24.050	11	0,000	1.796
	Pre- test	18.5775				

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai pretest dan posttest latihan kecepatan sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t- hitung 24.050 dan untuk t-tabel diperoleh 1.796, dan nilai signifikansi $0,000 < \alpha_{0,05}$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa.

**Tabel 4.10 Uji Beda Rata-Rata Sampel
Tidak Berpasangan**

	<i>Dribbling</i>	<i>Mean</i>	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig (2- tailed)</i>	<i>t- tabel</i>
<i>Post test</i>	Latihan Kelincahan	14.2742	5.627	22	0,000	1.796
	Latihan Kecepatan	14.0008				

Berdasarkan tabel diatas maka uji-t memiliki nilai posttest antara kelompok latihan kelincahan dan latihan kecepatan sebagai berikut. Hasil pengujian data diperoleh nilai t-hitung 5.627 dan untuk t-tabel diperoleh 1.717, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dikarenakan t-hitung lebih besar dari t-tabel, sehingga H_0 ditolak, dengan demikian berarti berbunyi ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa.

Besarnya peningkatan kelompok latihan kelincahan dengan kelompok latihan kecepatan dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 2.734 poin. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan dapat meningkatkan kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1

Eremerasa di bandingkan dengan latihan kelincahan.

Pembahasan

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan dalam kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig). Besarnya peningkatan latihan kelincahan dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 0.27 poin.

Latihan kelincahan yang diberikan dalam penelitian ini berfokus pada peningkatan kemampuan bergerak cepat dan efisien dengan perubahan arah yang cepat, yang merupakan salah satu aspek penting dalam keterampilan dribbling bola. Keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola atau futsal membutuhkan kemampuan motorik yang baik, khususnya kelincahan untuk mengontrol bola saat menghadapi tekanan dari lawan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Putra & Wahyudi (2023) yang menunjukkan bahwa program latihan kelincahan secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling pada siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Dalam penelitiannya, latihan-latihan seperti zig-zag run, ladder drills, dan cone shuttle terbukti memperbaiki kemampuan kontrol bola dan perubahan arah yang cepat.

Lebih lanjut, penelitian Santoso et al. (2022) juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa latihan kelincahan selama 4 minggu mampu meningkatkan performa dribbling hingga 15% pada pemain sepak bola usia remaja. Hal ini terjadi karena latihan kelincahan meningkatkan kerja otot-otot stabilisator, kemampuan persepsi visual-motorik, dan kecepatan reaksi dalam kondisi permainan.

Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan dalam kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1

Eremerasa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig). Besarnya peningkatan latihan kelincahan dapat dilihat dari data selisih rata-rata sebesar 0.76 poin.

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotorik penting dalam olahraga permainan, khususnya sepak bola dan futsal. Menurut Bompas dan Haff (2009), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Dalam konteks dribbling, kecepatan tidak hanya mencakup lari cepat, tetapi juga kemampuan untuk menggerakkan bola dengan cepat dan efisien di bawah kontrol pemain.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Widiastuti et al. (2023) dalam Jurnal Pendidikan Olahraga, yang menunjukkan bahwa program latihan kecepatan, seperti sprint pendek, start-stop drills, dan latihan akselerasi-dekelerasi, secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling siswa SMP. Mereka menemukan bahwa kecepatan berkontribusi terhadap efisiensi dalam melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola.

Lebih lanjut, Jannah & Firmansyah (2022) menyatakan bahwa kecepatan merupakan faktor kunci dalam permainan sepak bola modern. Seorang pemain yang cepat memiliki keunggulan dalam mengontrol tempo permainan, termasuk saat melakukan dribbling dalam situasi tekanan tinggi. Dalam penelitiannya, latihan kecepatan secara konsisten meningkatkan keterampilan dribbling, terutama dalam aspek reaksi dan perubahan arah cepat.

Ali & Sulaiman (2021) menambahkan bahwa peningkatan kecepatan otot tungkai bawah (kaki) akibat latihan kecepatan berdampak langsung pada kemampuan membawa bola dalam permainan. Latihan seperti shuttle run, lari interval pendek, dan sprint zig-zag mampu memperkuat otot kaki dan meningkatkan kontrol bola saat berlari.

Peningkatan skor sebesar 0,76 poin yang diperoleh dalam penelitian ini cukup signifikan secara praktis. Artinya, siswa yang dilatih kecepatan menjadi lebih mampu melakukan dribbling dengan kontrol bola yang lebih baik, dalam waktu yang lebih singkat, serta dalam kondisi dinamis.

Hal ini sangat relevan dalam konteks pertandingan, di mana waktu reaksi dan kecepatan berpindah tempat sangat menentukan hasil.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa latihan kecepatan tidak hanya berdampak pada kemampuan fisik dasar, tetapi juga secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan teknik, khususnya dribbling bola.

Perbedaan Pengaruh Yang Signifikan Antara Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test, diperoleh nilai t-hitung sebesar 5.627 dengan t-tabel sebesar 1.717, serta nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa. Lebih lanjut, kelompok yang diberikan latihan kecepatan menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih tinggi

dibandingkan dengan kelompok yang mendapat latihan kelincahan.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun kedua jenis latihan (kecepatan dan kelincahan) sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling, latihan kecepatan lebih dominan dan efektif dalam konteks ini. Hal ini dapat dijelaskan karena kecepatan berkaitan langsung dengan kemampuan bergerak cepat sambil mengontrol bola, sedangkan kelincahan lebih banyak berfokus pada kemampuan mengubah arah dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Little & Williams (2005), kecepatan dan akselerasi memiliki peran penting dalam keterampilan dribbling karena kemampuan berlari cepat sambil mengontrol bola adalah salah satu indikator utama dalam performa permainan bola modern. Pemain yang cepat mampu menciptakan ruang, melewati lawan, dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi dinamis.

Pendapat ini diperkuat oleh Ali & Sulaiman (2021) dalam jurnal Asian Journal of Sport Sciences yang menyatakan bahwa latihan kecepatan seperti sprint pendek dan interval

tabel, tidak ada garis vertikal, namun hanya ada garis horizontal. Dan table tidak terbagi menjadi dua kolom, tetapi hanya satu kolom.

E. Kesimpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa
3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Eremerasa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adyaksa Syadena. (2020). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING CROSSOVER BOLA BASKET PADA SISWA PUTERA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA NEGERI 1 RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU.*

2. Alfian Fjar. (2021). *PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN DAN KESEHATAN. PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN.*
3. Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020a). LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3).
4. Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020b). LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3).
5. Diwanty Vebryolany. (2024). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA ATLET FUTSAL PUTRI ERLANGGA ACADEMY.* Fakultas Kesehatan dan Sains (FIKS).
6. Faturrohman, D., Mulyanto, R., Saptani, E., Studi, P., Guru, P., Dasarvpendidikan, S., Upi, J., Mayor, K. J., & 211 Sumedang, A. N. (2020). *ANALISIS LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAKBOLA.*
7. Firmansyah A, Suranto, & Wiyono. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.* 4.
8. Firmansyah Angga. (2017). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA SDN 3 MERBAU MATARAM LAMPUNG SELATAN.* FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN.
9. Handoko, J., Tono Sugihartono, & Ari Sutisyana. (2019). *ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHANG.* *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3. 76
- 10.
11. Kusuma Firdaus Erlangga, & Irawan Januardi Roy. (2022). *Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun.* *Pendidikan*, 10.
12. Prayoga, N. A., Ali, M., Yanto, A. H., Olahraga, P., Kesehatan, D., & Artikel, I. (2022a). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players.* *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 4. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
13. Prayoga, N. A., Ali, M., Yanto, A. H., Olahraga, P., Kesehatan, D.,

- & Artikel, I. (2022b). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players. *Indonesia Jurnal Of Sport Science and Coaching*, 4. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
14. Ratnasari D, Nevi Hardika, & Mitra Fuzita. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikule Futsal. *Sport Acadmy*, 3.
15. Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023a). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
16. Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023b). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
17. Roni Efendi, A., Pahlwandari, R., Arifin, Z., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK. *Penddiikan Olahraga*, 7.
18. Salahuddin, M., Bakar, A., & Leosan, M. (2023). PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA. *Info Babasal Sport Educatio Journal*, 4. <http://doi.org/>
19. Sudarsono, M. Abu Bakar, & Dedy Irawan. (2023). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) UNIBRAW 82 Malang 2021. *Penddiikan*, 5. <https://doi.org/10.33503/prosiding77>
- 20.
21. Sudarsono, Muhammad Abu Bakar, & Dedy Irawan. (2022). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) UNIBRAW 82 Malang 2021. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 5. <https://doi.org/10.33503/prosiding>
22. Sugiyono, & Puji Lestari. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi* (Sunarto, Ed.). Penerbit Alfabeta.
23. Wahab, A., & Syahid, A. (2021). *Education and Learning Journal Penyajian Data Dalam Tabel Distribusi Frekuensi Dan Aplikasinya Pada Ilmu Pendidikan*. 2(1), 40–48. <http://jurnal.fai@umi.ac.id>
24. Widyonugroho Jurdani Jauhar. (2023). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

SISWA KELAS KHUSUS
OLAHRAGA SMA NEGERI 1
TANJUNGSARI GUNUNGKIDUL.
PENDIDIKAN KEPELATIHAN
OLAHRAGA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN.

25. yandi Ariffal. (2018).
*PENGARUH VARIASI LATIHAN
KELINCAHAN DENGAN BOLA
TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLING SEPAK BOLA SISWA
SSB ALAM SAKTI KABUPATEN
KERINCI.* Programa Studi
Kepelatihan Olahraga .
26. Zulfikar Iman, Hidayat Taufiq, &
Muandar Aris Rizky. (2023).
PENGARUH LATIHAN
KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN DRIBBLING
BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA. *Pendidikan
Jasmani, Kesehatan, Dan
Rekreasi*, 01(02).