

**PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN PRAKTIK AGILITY LEADER TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PADA SISWAUSIA 10-12 TAHUN
SSB GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR**

Bodhiya Braja¹, Joan Siswoyo², M.Fajril Rifaldo³, Surisman⁴
PENJAS FKIP Universitas Lampung

[1bodhiyabraja09@gmail.com](mailto:bodhiyabraja09@gmail.com), [2joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id),
[3mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id](mailto:mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id), [4surisman1962@fkip.unila.ac.id](mailto:surisman1962@fkip.unila.ac.id)

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of visual training and agility ladder practice on the dribbling ability of students aged 10-12 years at SSB Gantimulyo, East Lampung. This study used an experimental method with a pretest-posttest two-group design. The experimental group received treatment in the form of a visual training program combined with agility ladder practice, which involved agility exercises integrated with visual stimuli to improve players' coordination and reaction speed while dribbling. The sample consisted of 30 athletes selected using the Ordinal Pairing technique. The results showed that: 1) there was a significant effect of visual training and agility ladder practice on dribbling ability, with the t-test result at a 5% significance level (0.05) showing a t-value of 6.821 greater than the t-table value of 2.160; 2) there was a significant effect of agility ladder practice on dribbling ability, with a t-value of 5.832 greater than the t-table value of 2.160; and 3) there was a significant difference between the visual training and agility ladder practice group and the agility ladder practice group on dribbling ability, with a two-tailed test analysis at a significance level of 0.05 showing a t-value of 2.136 greater than the t-table value of 2.048.

Keywords: *Visual drills and practice of agility leader 1, dribbling skills 2, soccer 3*

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan visual dan praktik agility leader terhadap kemampuan dribbling pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Penelitian menggunakan metode eksperimen. Desain penelitian adalah pretest-posttest two group design. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa program latihan visual dan praktik agility leader, yaitu latihan kelincahan yang dipadukan dengan stimulus visual untuk meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi pemain dalam menggiring bola. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment latihan visual dan praktik agility leader terhadap kemampuan Dribbling, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung 6,821 > nilai t tabel = 2,160. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok Praktik agility leader terhadap kemampuan Dribbling, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung 5,832 > nilai tabel = 2,160. 3) Ada ada perbedaan yang signifikan pada uji perbandingan antara kelompok visual dan praktik agility leader dan kelompok praktik agility leader terhadap kemampuan dribbling, dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung 2,136 > t tabel = 2,048.

Kata kunci: Latihan visual dan praktik agility leader 1, kemampuan dribbling 2, sepak bola 3

A. Pendahuluan

Olahraga sudah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap seseorang pada saat ini ditengah kesibukan yang semakin meningkat olahraga menjadi sangat penting untuk menjaga Kesehatan bagi setiap seseorang yang mengalami kurangnya aktifitas fisik. Olahraga memiliki berbagai tujuan dan bentuk pelaksanaanya, salah satu adalah olahraga prestasi dan olahraga Pendidikan (Kurniawan,2025). Olahraga menjadi peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia melalui olahraga dapat dibentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan jasmani memiliki fungsi strategis dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Pembinaan olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan juga diperlukan untuk menjamin keberhasilan pembentukan karakter siswa(Fajril Rifaldo, 2025). Permainan sepakbola diminati dan juga digemari

oleh semua orang dari anak usia dini hingga orang tua. Perkemembangan olahraga Sepak bola di Indonesia banyak sekali talenta anak muda yang harus dikembangkan dan disalurkan bakatnya didik dengan cara yang professional melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB merupakan suatu bentuk wadah pembinaan bagi usia dini sampai usia muda dalam menyalurkan bakatnya dalam olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola. Dalam sekolah Sepakbola terdiri dari pengurus yang mengatur manajemen sekolah Sepakbola dan pelatih yang bertugas membina dan membimbing siswa dalam proses latihan bermain Sepakbola dengan baik dan benar (Qalbi Arridho et al., 2021).

Dalam sepakbola beberapa tehnik yang harus dikuasai menurut Mielke dalam (Arimbawa et al., 2017) menggiring bola (dribbling), mengoper (passing), menghentikan bola (trapping), lemparan ke dalam (throw-in), menyundul bola (heading), mengecoh dan membalik (tricks and turns), menembak (shooting)".

Dalam permainan sepak bola tehnik dribbling sangat dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan melakukan serangan pada pertahanan lawan. Dribbling adalah keterampilan memainkan bola dengan kaki mereka saat berada di dalam lapangan untuk dapat melewati

lawan dan mempertahankan bola dari serangan lawan. Dribbling sangat berperan untuk menunjang performa pemain saat berada di lapangan. Kemampuan dribbling yang baik dapat menimbulkan daya tarik bagi penonton keterampilan dalam mengelolah bola yang dinamis dengan penuh perjuangan, melakukan gerakan dribbling dengan taktik yang dimiliki. Pemain sepakbola dapat menguasai tehnik yang benar diharapkan dalam melakukan dribbling ke gawang semakin bagus dan sehingga tujuan dalam mencetak gol akan semakin mudah.

Pengembangan keterampilan dribbling pada sekolah sepak bola (SSB) usia 10-12 tahun, menjadi faktor utama yang terus dilakukan sejak awal dan harus dilatih demi untuk tujuan perkembangan anak usia muda. Metode Latihan yang sesuai untuk menunjang keterampilan dribbling yang efektif namun masih terdapat anak yang sulit dalam menguasai gerakan dribbling kurang baik. Kemampuan dribbling yang baik didukung dari beberapa faktor seperti, kelincahan, kecepatan, koordinasi. Faktor pendukung dalam melakukan gerakan dribbling yang efektif yaitu kelincahan. Menurut Samsudin (2022) menyebutkan bahwa kelincahan (agility) kemampuan

seseorang dalam melakukan gerakan lari dengan cepat dan dapat mengubah arah maka semakin juga kelincahan yang dihasilkan. Media pembelajaran audio visual adalah media yang menjelaskan gambar dan suara secara bersamaan untuk menyampaikan informasi atau pesan pendidikan, membuat materi lebih mudah dipahami. Media ini tidak hanya menarik dan interaktif, tetapi juga membantu dalam berbagai materi latihan. menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal. (Sitanggang et al., 2024).

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 17 Mei 2025 pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Gantimulyo pada usia 10-12 Tahun Lampung Timur. Dapat diketahui beberapa masalah ataupun fenomena yang terjadi dalam melakukan gerakan menggiring bola, beberapa anak yang sulit dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam kondisi berada di tekanan lawan. Kurangnya penguasaan bola pada saat melakukan menggiring bola sehingga bola mudah dikuasai pemain lawan. Pada saat melakukan dribbling pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan dribbling gerakan yang terputus putus dan tidak maksimal.

Kemampuan dribbling dipengaruhi oleh beberapa faktor fisik, seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan

keseimbangan. Salah satu komponen penting dalam dribbling adalah agility atau kelincahan, yaitu kemampuan seseorang mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Pemain yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, latihan yang dapat meningkatkan kelincahan menjadi penting dalam pengembangan kemampuan dribbling pemain sepak bola usia dini.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah agility ladder. Latihan agility ladder merupakan bentuk latihan menggunakan tangga koordinasi yang bertujuan meningkatkan kecepatan kaki, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kelincahan pemain.

Latihan adalah panduan yang digunakan untuk membuat program latihan fisik agar hasilnya efektif, aman, membantu mencapai kebugaran, meningkatkan kemampuan, dan mengurangi risiko cedera. Prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut Prinsip-prinsip latihan (principles of training) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan

peserta Latihan atau Pelatih perlu menyadari bahwa setiap pemain berbeda-beda antara pemain satu dengan pemain lainnya, terutama dalam hal merespon beban latihan. (Rihatno, Rosana and Tobing, 2019) Penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya para pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Latihan ini membantu pemain mengembangkan kemampuan gerak kaki yang cepat dan terarah sehingga dapat mendukung keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Selain itu, latihan agility ladder juga dapat meningkatkan respons tubuh terhadap perubahan arah gerak secara cepat.

Latihan ini membantu pemain mengembangkan kemampuan gerak kaki yang cepat dan terarah sehingga dapat mendukung keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Selain itu, latihan agility ladder juga dapat meningkatkan respons tubuh terhadap perubahan arah gerak secara cepat. Sinergi antara metode latihan, motivasi atlet, dan komunikasi pelatih menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa dan prestasi pemain sepak bola (Rifaldo et al., 2026).

Selain latihan fisik, perkembangan teknologi dan metode pembelajaran modern memungkinkan penggunaan latihan visual dalam olahraga. Latihan visual merupakan metode latihan yang

memanfaatkan stimulus visual untuk meningkatkan konsentrasi, koordinasi mata dan kaki, serta kecepatan reaksi pemain. Dalam konteks sepak bola, latihan visual dapat membantu pemain mengenali situasi permainan dengan lebih cepat sehingga pengambilan keputusan saat menggiring bola menjadi lebih efektif. Dalam permainan sepak bola, dribbling merupakan keterampilan dasar yang wajib dikuasai setiap pemain karena berhubungan langsung dengan kemampuan menguasai bola dan melewati lawan. Kemampuan dribbling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi tubuh. Semakin rutin dan terarah penerapan latihan visual tangga agility pada siswa, semakin baik pula keterampilan dribbling yang dimiliki. Penggabungan latihan visual dengan agility ladder diharapkan mampu memberikan pengaruh yang lebih optimal terhadap kemampuan dribbling pemain usia dini.

Penelitian ini dilakukan karena adanya kebutuhan untuk menemukan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola usia 10-12 tahun di SSB Gantimulyo Lampung Timur. Penelitian ini penting dilakukan untuk

memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan sepak bola usia dini, khususnya dalam meningkatkan kemampuan teknik dribbling melalui kombinasi latihan visual dan agility ladder.

B. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen yaitu menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (intact group) untuk diberi perlakuan (treatment), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak. Metode eksperimen merupakan eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. disain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Observasi sebelum eksperimen disebut pre-test dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu pengaruh latihan visualisasi leader drill melalui video lalu mempraktekkan. Untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi agility leader terhadap kemampuan Dribbling pada usia 10 -12 tahun di SSB Gantimulyo, Lampung Timur. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 atlet.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu siswa laki laki usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Pemilihan jenis kelamin laki-laki dilakukan karena kegiatan latihan sepak bola pada SSB tersebut diikuti oleh siswa laki-laki, serta untuk menjaga homogenitas karakteristik fisik sampel yang dapat memengaruhi kemampuan dribbling. Siswa Sekolah Dasar (SD) kelas IV-VI yang berusia antara 10-12 tahun dan tergabung dalam SSB Gantimulyo. Kriteria tinggi tubuh sampel dalam penelitian ini adalah antara 130 cm sampai 150 cm, sesuai dengan rata-rata tinggi anak usia 10-12 tahun. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan ordinal pairing .

Instrumen penelitian ini terdapat variabel bebas dilambangkan dengan X1 yaitu visual praktet agility ladder (eksperimen A) dan X2 yaitu praket agility ladder (eksperimen B)dan Variabel terikat dilambangkan dengan Y adalah kemampuan dribling. Pada variabel terikat instrumen dari (Achmad Widodo 2019).

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Penelitian ini akan diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum

melangkah ke uji-t. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *lilliefors*. Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya.

Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah Uji statistic t digunakan untuk membuktikan variabel independen mempengaruhi variabel dependen secara individual. Pengujian dilakukan dengan membandingkan antara nilai t hitung masing masing variabel bebas dengan t tabel dengan derajat kesalahan 5%, Kriteria pengujian apabila thitung > ttabel dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat kemampuan Dribbling kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedan.

C. hasil penelitian dan pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian lapangan yang telah dilakukan untuk mengkaji Pengaruh Latihan Visual dan Praktik Agility Leader Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Usia 10-12 Tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Tes yang digunakan adalah kemampuan dribbling.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Kemampuan Dribbling

Eksperimen A					
Tes	N	Min	Max	Mean	Stdv
Pretest	15	8	11,55	10,19	0,92
Posttest	15	6,12	9,01	07,74	0,86

Eksperimen B					
Tes	N	Min	Max	Mean	Stdv
Pretest	15	9,12	12,06	10,22	0,82
Posttest	15	7,15	9,55	8,65	0,64

Berdasarkan analisis data, menunjukkan bahwarata-rata pretest kelompok eksperimen A adalah 10,19, nilai standar deviasi adalah 0,92, nilai maximum adalah 11,55, nilai minimum adalah 8. Selanjutnya pada eksperimen B rata-rata adalah 10,22, standar deviasi adalah 0,82, nilai maximum adalah 12,06 nilai minimum adalah 9,12.

Selanjutnya analisis data, menunjukkan bahwa rata-rata posttest kelompok eksperimen A adalah 7,74, nilai standar deviasi adalah 0,86, nilai maximum adalah 9,01, nilai minimum adalah 6,12. Selanjutnya pada eksperimen B rata-rata adalah 8,65, standar deviasi adalah 0,64, nilai maximum adalah 9,55 nilai minimum adalah 7,15.

Tabel 2. Data Hasil Peningkatan Kemampuan Dribbling

Kelompok	Mean Pre-test	Mean Pos-test	Peningkatan skor
A	10,19	7,74	2,45

B	10,22	8,65	1,57
---	-------	------	------

Peningkatan rerata waktu kecepatan Dribbling pada kelompok Visual Agility Leader (A) adalah 2,45 detik (dari 10,19 detik pada pre-test menjadi 07,74 detik pada post-test). Sementara itu, kelompok Praktek Agility Leader(B) menunjukkan peningkatan rerata waktu sebesar 1,57 detik (dari 10,22 detik pada pre-test menjadi 08,65 detik pada post-test).

Uji Prasyarat

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Pre-test Kelompok Eksperimen A	0,093	0,242	Normal
Pre-test Kelompok Eksperimen B	0,139	0,249	Normal
Post-test Kelompok Eksperimen A	0,129	0,258	Normal
Post-test Kelompok Eksperimen B	0,164	0,271	Normal

Hasil uji normalitas, diperoleh nilai Untuk skor pre-test Kelompok A, nilai Lhitung adalah 0.093, yang lebih kecil dari Ltabel 0.242. Ini mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Untuk skor pre-test Kelompok B, nilai Lhitung adalah 0.139, yang lebih kecil dari Ltabel 0.249. Ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Untuk skor post-test Kelompok A, nilai Lhitung adalah 0.129 yang lebih kecil dari Ltabel 0.258. Ini berarti data berdistribusi normal. Untuk skor post-test

Kelompok B, nilai Lhitung adalah 0.164, yang lebih kecil dari Ltabel 0.271. Ini juga menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan variabel penelitian normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Data	F hitung	F tabel	Kesimpulan
Pre-test Eksperimen A dan B	1,353	4,543	Homegen
Posttest Eksperimen A dan B	1,824	4,543	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel di atas diketahui data variabel latihan visual agility leader terhadap peningkatan kemampuan Dribbling pada pretest menunjukkan nilai Fhitung = 1,353 < Ftabel = 4,543 dan pada data Post test menunjukkan nilai Fhitung = 1,824 < Ftabel = 4,543. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data memiliki variansi yang homogen.

Tabel . 5 Uji Hipotesis Kelompok Visual Dan Praktek Agility leader

Data	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen A	6,821	2,160	Signifikan

Rerata skor pre-test adalah 10,19 detik, yang kemudian menjadi 07,74 detik pada post-test. Ini menunjukkan peningkatan rerata waktu sebesar 2.45 detik. Hasil uji-t berpasangan

menghasilkan nilai t- hitung sebesar 6,821. Sementara itu, nilai t_tabel untuk tingkat signifikansi 0.05 dengan derajat kebebasan (df) = 15 (n-2) adalah 2.160. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika t_hitung > t-tabel, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima. Dalam kasus ini, 6,821 > 2,160. Hasil ini secara langsung mendukung efektivitas program "Metode Latihan Visual dan Praktik Agility leader" dalam meningkatkan kecepatan Dribbling sepak bola bagi para siswa yang menjalani intervensi. Besaran nilai t_hitung yang tinggi mengindikasikan efek yang sangat kuat dari latihan, menyiratkan bahwa program ini sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan yang ditargetkan.

Tabel . 6 Uji Hipotesis Kelompok Praktek Agility leader

Data	T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
Kelompok Eksperimen B	5,832	2,160	Signifikan

Rerata skor pre-test Kelompok praktek adalah 10,22 detik, yang menjadi 08,65 detik pada post-test. Peningkatan rerata skor yang diamati adalah 1,57 detik. Nilai t_hitung yang dihitung untuk kelompok ini adalah 5,832 dengan nilai tabel yang sama, yaitu 2.160 (df=13, α=0.05) , Hasil ini secara langsung mendukung efektivitas program "Metode Latihan Praktik Agility leader" dalam meningkatkan kecepatan Dribbling sepak

bola bagi para siswa yang menjalani intervensi. Besaran nilai t_{hitung} yang tinggi mengindikasikan efek yang sangat kuat dari latihan, menyiratkan bahwa program ini sangat membantu dalam meningkatkan keterampilan yang ditargetkan.

Tabel . 7 Uji Hipotesis Perbandingan Kelompok Visual Agility leader dan Kelompok Praktek Agility leader

T Hitung	T Tabel	Kesimpulan
2,136	2,048	Signifikan

Rerata skor post-test Kelompok Visual Agility leader adalah 07,74 detik, sedangkan Kelompok praktek memiliki rerata waktu post-test 08,65 detik. Nilai t_{hitung} yang dihasilkan dari perbandingan ini adalah 0,769. Untuk uji-t independen dengan derajat kebebasan ($df = n_1+n_2-2 = (15+15-2) = 28$), nilai t_{tabel} pada tingkat signifikansi 0.05 adalah sekitar 2.048. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam kasus ini, $2,136 > 2.048$. Ini adalah

temuan paling penting dari penelitian ini. Nilai t_{hitung} yang secara substansial lebih besar dari t_{tabel} menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor kecepatan Dribbling sepak bola posttest antara kedua kelompok. Karena rerata waktu Kelompok Visual Agility leader

07,74 detik lebih tinggi dari Kelompok Praktek 08,65 detik, perbedaan ini mendukung Kelompok Visual Agility leader. Hasil ini memberikan bukti empiris yang kuat untuk menerima hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok visual Agility leader dengan kelompok praktik terhadap kecepatan Dribbling Sepak Bola". Hal ini secara tegas menunjukkan bahwa intervensi "Latihan Visual dan Praktik Agility leader " tidak hanya efektif dalam meningkatkan kecepatan Dribbling, tetapi juga secara signifikan lebih efektif dibandingkan dengan latihan Praktek .

D. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan uji-t berpasangan menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 6,821. Sementara itu, nilai t_{tabel} untuk tingkat signifikansi 0.05 dengan derajat kebebasan ($df = 15 (n-2)$) adalah 2.160. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam kasus ini, $6,821 > 2,160$ Metode Latihan Visual dan Praktik Agility leader" dalam meningkatkan kecepatan Dribbling.

Nilai t_{hitung} yang dihitung untuk kelompok ini adalah 5,832 dengan nilai t_{tabel} yang sama, yaitu 2,160 ($df=13, \alpha=0.05$) Metode Latihan Praktik Agility leader" dalam meningkatkan kecepatan Dribbling.

Selanjutnya, Rerata skor post-test Kelompok Visual Agility leader adalah 07,74 detik, sedangkan Kelompok Visual memiliki rerata waktu post-test 08,65 detik. Nilai t_{hitung} yang dihasilkan dari perbandingan ini adalah 0,769. Untuk uji-t independen dengan derajat kebebasan $(df) = (n_1+n_2-2) = (15+15-2) = 28$, nilai t_{tabel} pada tingkat signifikansi 0.05 adalah sekitar 2.048. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dalam kasus ini, $2,136 > 2.048$. Ini adalah temuan paling penting dari penelitian ini. Hasil ini memberikan bukti empiris yang kuat untuk menerima hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok visual dan Praktik Agility leader dengan kelompok praktik terhadap kecepatan Dribbling Sepak Bola.

Penerapan metode latihan visual dan praktik dilakukan melalui penggunaan video yang dapat diakses menggunakan komputer, laptop, dan telepon genggam. Video model latihan Agility Leader drill tersebut menyajikan materi yang meliputi posisi tubuh, gerakan kaki, serta koordinasi gerak. Efektivitas yang signifikan dari "Latihan Visual dan Praktik Agility leader" dalam meningkatkan Kelincahan Dribbling

bebas sangat selaras dengan prinsip-prinsip pembelajaran gerak (motor learning) dan prinsip-prinsip latihan yang telah mapan. Pada tahap asosiatif, gerakan disempurnakan melalui latihan berulang, dan pada tahap otomatisasi, gerakan menjadi lancar dan membutuhkan sedikit usaha sadar. Media audio visual merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Dari sisi implikasi praktis, penelitian ini mengidentifikasi masalah kurangnya kemampuan dribbling sepak bola pada usia 10-12 Tahun di SSB Gantimulyo Lampung Timur. Hasil penelitian secara jelas menunjukkan bahwa "Latihan Visual dan Praktik Agility leader" secara signifikan meningkatkan keterampilan spesifik ini. Oleh karena itu, "Latihan Visual dan Praktik Agility leader" sangat direkomendasikan sebagai metode latihan yang didukung secara empiris bagi pelatih SSB Gantimulyo Lampung Timur dan berpotensi untuk latihan Dribbling sepakbola lainnya. Program yang terstruktur (16 sesi, 3 kali seminggu) memberikan panduan praktis untuk implementasi. Penerapan latihan yang terarah semacam ini dapat meningkatkan

kinerja atlet, dan kesuksesan keseluruhan dalam pertandingan Sepak bola, di mana kemampuan Dribbling merupakan gerskan yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiyah, Q., & Tohari, A. A. (2021). Pembelajaran praktik dalam peningkatan pemahama peserta didik. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*.

Arimbawa, I. G. A. A., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2), 1-9.

Fajril Rifaldo, M., Leksono, K., Indarto, A. V., & Wahyudi, A. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Sepak Bola Di Sd Negeri 1 SurabayaKedaton.<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/isj.v8i1.65422>

Ihsan Qalbi Arridho, Padli, John Arwandi, & Ronni Yenes. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-351.

Kurniawan, M. F., Sulistianta, H.,

Rifaldo, M. F., & Siswoyo, J. (2025). Pengembangan Model Latihan Variasi Passing Move Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Futsal Siswa Smp Negeri 16 Bandar Lampung. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 6(2), 147-154. <https://doi.org/10.53869/jpas.v6i2.353>

Ramadhan, M. F., & Widodo, A. (2019). Pengembangan instrumen tes keterampilan dribbling pada pemain sepakbola usia 18-23 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 486-495.

Rifaldo, M. F., Sumantri, R. J., & Putri, A. R. (2026). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, Dan Atlet Sepak Bola Kota Bandar Lampung Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 280-293.

Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1-14.

Samsudin, S. (2022). Pengaruh kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11-16.

Sitanggang, C. et al. (2024) "analisis pengaruh penggunaan media audiovisual dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa," *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4(Oktober), pp. 659-667.

Suharjo, S., & Kuswoyo, D. D. (2025). Pengaruh latihan plyometric lower body terhadap peningkatan kemampuan jump smash bola voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 55-64.doi.org/10.3991/IJIM.V14I06.

