



**PENGARUH KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA
DIKPORA KECAMATAN
WELERI**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Arimbi Weningtyas

17230145

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN
DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Arimbi Weningtyas

NPM : 17230145

Program Studi : Pendidikan jasmani keolahragaan dan rekreasi

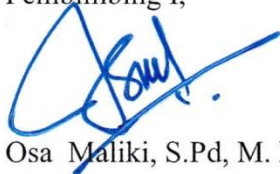
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Judul Skripsi : **Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weluri**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang,

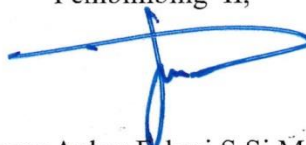
Pembimbing I,



Osa Maliki, S.Pd, M. Pd

NPP.148101425

Pembimbing II,



Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd

NPP.11861361

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weleri**”.

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NPP. 10780128

Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or
NPP. 149001426

Penguji

Tanda tangan

1. Osa Maliki S.Pd.,M.Pd
NPP.148101425

()

2. Donny Anhar Fahmi,S.Si,M.Pd
NPP.11861361

()

3. Pandu Kresnapati,S.Pd.,M.Pd
NPP.159001503

()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tak perlu pikirkan bagaimana kamu terjatuh tapi pikirkan bagaimana kamu mampu terbangun” (Arimbi Weningtyas)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Rekiyo Handoko dan Ibu Wasilah yang sangat berarti dalam hidup saya, keduanya adalah yang memberikan dukungan, doa dan segala yang terbaik untuk saya.
2. Kepada saudara yang telah memberi bantuan saat saya membutuhkannya.
3. Kepada orang-orang yang saya cintai terimakasih atas dukungan, kebaikan, perhatian yang telah diberikan kepada saya.
4. Almamater Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Arimbi Weningtyas

NPM : 17230145

Program Studi : PJKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang,

Yang membuat pernyataan



Arimbi Weningtyas

NPM. 17230145

ABSTRAK

Arimbi Weningtyas “Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weleri’. Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang,2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet pemain putra sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri diperoleh informasi bahwa secara rata-rata kemampuan atlet dalam melakukan *dribbling* memang tergolong baik,. Namun, secara individu masih banyak atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori cukup baik. Kemampuan *dribbling* masih jauh dari sempurna karena memang dari aspek kelincahan masih tergolong kurang. Tujuan penelitian ini untuk megetahui pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada atlet SSB dikpora Kecamatan Weleri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimetal Design* yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest post-test*.

Hasil penelitian pengukuran kemampuan *dribbling* diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 6,30. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori rendah. Pemain putraSBB Kecamatan weleri memiliki kemampuan *dribbling* yang rendah ketika dilakukan pengukuran tahap *pretest* dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 1. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh pemain dalam pengukuran kemampuan *dribbling* yaitu 12 menunjukkan ada beberapa pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji paired diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada perbedaan signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan.

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian diketahui kemampuan *shuttle run* dan kemampuan *zig zag run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola weleri. Atlet yang memiliki kemampuan *shuttle run* dan *zig zag run* yang baik maka akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet. Saran bagi pelatih agar atlet yang masih memiliki kemampuan *dribbling* rendah agar dilatih lagi sehingga dapat meningkatkan kemampuannya.

Kata Kunci: Kelincahan Terhadap *Dribbling* Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weleri”.

Terselesaikannya penulisan skripsi ini berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang
4. Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Donny Anhar Fahmi, S.Si,M.Pd, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dani Santana, S.Pd selaku pelatih di SSB Dikpora Weleri Kendal yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Ibu,Bapak,Kakak,Nenek dan Kakek tercinta yang terus memberikan do'a restu dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih ada banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati, penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca untuk menambah pengetahuan dan sebagai bahan referensi untuk kedepannya.

Semarang,.....2022

penulis

Arimbi Weningtyas

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Sistematika Penulisan Skripsi.....	11
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	13
B. Landasan Teori.....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel.....	45
C. Definisi Operasional.....	46
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	46
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV <u>H</u> ASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Diskripsi Umum Objek Penelitian.....	52
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	52
C. Pembahasan.....	60

BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Pengukuran <i>Dribbling</i>	6
Tabel 3.1 One group <i>pretest posttest design</i>	45
Tabel 3.2 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran <i>Pretest</i>	52
Tabel 4.2 Deskripsi Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i>	53
Tabel 4.3 Deskripsi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i>	54
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.5 Deskripsi Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i>	56
Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling posttest</i>	56
Tabel 4.7 Uji Validitas	57
Tabel 4.8 Uji Reliabilitas	58
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.10 Uji Homogenitas	59
Tabel 4.11 Hasil Uji Paired T test.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola	18
Gambar 2.2 Menggiring Bola	28
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 2 pedoman observasi	72
Lampiran 3 Hasil Data	73
Lampiran 4 Daftar hadir atlet SBB Dikpora	76
Lampiran 5 Hasil <i>pretest</i>	77
Lampiran 6 Hasil <i>posttest</i>	78
Lampiran 7 Surat persetujuan <i>Expert judgement</i>	79
Lampiran 8 Surat keterangan setelah penelitian	80
Lampiran 9 Progam Latihan.....	80
Lampiran 10 Dokumentasi saat penelitian	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu tren gaya hidup pada masa sekarang ini. Dalam kehidupan manusia bermasyarakat peran olahraga sangat lah vital. Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa ruang lingkup kegiatan olahraga ada 3 yaitu : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga merupakan fenomena yang sudah mendunia yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan masyarakat. Tidak mengherankan jika olahraga dijadikan sebagai salah satu program untuk membangun karakter suatu bangsa (*national character building*), sehingga olahraga menjadi sarana untuk mrmbangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan nasional. Puncak dari kemajuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya ditandai dengan prestasi olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah usaha yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan, sesuai Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 pasal 1 ayat 23 bahwa salah satu tujuan keolahragaan adalah peningkatan prestasi olahraga.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari tidak hanya menjadi suatu hobi, akan tetapi merupakan cabang olahraga profesional. Idealnya, sebelum menjadi seorang atlet yang profesional pembinaan harus dimulai

sejak usia dini. Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Hamdani (2015) sepak bola di negeri Cina kala itu Dinasti Han melatih tentara menggunakan “*tsu-chu*” untuk latihan fisiknya, yaitu latihan menendang bola kulit memasukkan kedalam jaring kecil yang dikaitkan pada batangbatang bambu panjang, selain di Cina permainan sepakbola telah dimainkan juga di Jepang yang bernama Kemari, meski untuk tidak kompetitif seperti di Cina. Yunani dengan “*episkyros*”, Italia dengan “*haspartum*”, dan Prancis dengan “*chole*”

Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut (Mahfud et al., 2020). Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Beberapa penelitian membuktikan jika ingin menciptakan atlet yang berbakat tentunya dibina sedini mungkin. Memberikan stimulus terhadap kemampuan gerak dasarnya, melakukan identifikasi dan pengembangan bakat merupakan proses panjang yang harus dilakui agar anak berada pada cabang olahraga yang benar (Atradinal et al., 2020). Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik adalah modal bagi anak dalam mengembangkan potensinya pada cabang olahraga. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup (Bakhtiar et al., 2020).

Teknik-teknik dasar seperti keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting*, *jugling*, dan *heading* memerlukan kesiapan komponen fisik seorang atlet. Pakar olahraga berpendapat bahwa untuk mempertahankan teknik-teknik dasar permainan yang baik perlu ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, apakah itu daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi (Hamdi et al., 2019). Bukan hanya kelincahan saja yang dibutuhkan oleh seorang pesepakbola dalam melakukan *dribbling* tapi kelentukan juga menjadi faktor penentu dalam menggiring bola (Maryono et al., 2017).

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang membutuhkan kelincahan tubuh (Saputra & Yennes, 2018). Kelincahan dalam olahraga sepak bola terlihat saat para pemain melakukan perubahan arah gerak dalam usahanya melewati lawan di atas lapangan. Kelincahan juga terlihat saat para pemain

berusaha mengimbangi pergerakan lawan yang senantiasa berubah, baik itu bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang. Berdasarkan hal tersebut, maka kelincahan merupakan satu dari sekian hal yang penting untuk diperhatikan dalam olahraga sepak bola.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Keterampilan pemain sepak bola dalam menggiring bola sangat dibutuhkan sekali karena dapat menghindari diri dari hadangan lawan dan bahkan menghindari diri dari niat lawan yang akan menciderainya dan bisa berakibat cedera fatal untuk pemain (Budiman, 2019).

Dribbling adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan. *Dribbling* bola dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kurakura kaki bagian atas (Akmal & Lesmana, 2019).

Menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan sehingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan (Jayadi et al., 2015).

Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepak bola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) (Luxbacher, 2011).

Untuk memperoleh *dribbling* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan,dayatahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga berpengaruh untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik (Akmal & Lesmana, 2019).

Berdasarkan hasil observasi di Sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri diperoleh informasi bahwa secara rata-rata kemampuan atlet dalam melakukan *dribbling* memang tergolong baik. Namun, secara individu masih banyak atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori cukup baik. Kemampuan *dribbling* masih jauh dari sempurna karena memang dari aspek kelincahan masih tergolong kurang. Selain itu, atlet dalam melakukan *dribbling* bola memang terlihat masih ada yang

salah dalam menggunakan tekniknya sehingga bola mudah direbut kembali lawan.

Hasil pengukuran kecepatan *dribbling* yang dilakukan atlet sekolah sepak bola diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1.1 Hasil Pengukuran *Dribbling*

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	AK	2	4	2	8	Sedang
2	DD	3	2	3	8	Sedang
3	MA	2	2	2	6	Rendah
4	MF	2	1	1	4	Rendah
5	MY	2	2	2	6	Rendah
6	MAA	3	2	2	7	Rendah
7	SA	3	2	2	7	Rendah
8	DH	2	3	1	6	Rendah
9	RF	1	3	3	7	Rendah
10	DAW	3	1	1	5	Rendah
11	MY	2	2	1	5	Rendah
12	GN	2	2	1	5	Rendah
13	BA	1	2	1	4	Rendah
14	AF	2	1	3	6	Rendah
15	N	2	2	2	6	Rendah
16	SA	3	2	2	7	Rendah
17	WE	2	1	1	4	Rendah
18	AH	2	2	2	6	Rendah
19	RI	1	2	2	5	Rendah
20	R	2	1	1	4	Rendah
21	GW	3	2	1	6	Rendah
22	FR	3	2	1	6	Rendah
23	AD	3	1	2	6	Rendah
24	M	2	1	2	5	Rendah
25	M	2	1	1	4	Rendah
26	NA	3	2	3	8	Sedang
27	AH	3	2	2	7	Rendah
28	DK	2	1	3	6	Rendah
29	BA	2	2	2	6	Rendah
30	Z	2	1	1	4	Rendah
31	FM	3	4	5	12	Tinggi
32	KA	4	3	2	9	Sedang
33	AA	3	4	4	11	Sedang
34	R	2	2	2	6	Rendah
35	SC	3	4	3	10	Sedang
36	RP	2	1	2	5	Rendah

Sumber Data Penelitian 2022

Hasil pengukuran *dribbling* atlet yang diukur sebanyak 36 orang diketahui bahwa sebagian besar atlet melakukan *dribbling* masih kategori rendah yaitu ada sebanyak 29 orang. Atlet yang mampu melakukan *dribbling* dengan kategori sedang 6 orang dan yang mampu melakukan *dribbling* dengan kategori tinggi 1 orang. Selain kecepatan, keterampilan gerak dasar yang dimiliki atlet juga masih tergolong kurang karena salah posisi dalam melakukan *dribbling*.

Kelincahan atlet dalam bermain sepak bola masih dalam kategori kurang. Dari hasil observasi diperoleh informasi bahwa dari 15 kali atlet menggiring bola ke daerah lawan dapat direbut kembali lawannya dengan mudah sebanyak 12 kali sehingga hanya 3 kali bola *didribbling* sampai daerah lawan dengan baik. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan 5 atlet yang ada di SSB Dikpora Kecamatan Weleri diperoleh informasi bahwa atlet masih tergolong kurang latihan fisik untuk kelincahan. Latihan atlet setiap hari hanya lari memutar lapangan sepak bola kemudian bermain.

Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya. Agar bisa menggiring bola dengan baik, pemain harus tahu tata cara atau pelaksanaan menggiring bola itu sendiri (Budiman, 2019).

Penelitian Erikoglu & Arslan (2016) yang memfokuskan penelitian pada pemain sepak bola yang berusia 14 tahun, menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *sprint*, *speed dribbling*, *peforma vertical*

jump dan kelincuhan pada saat menggiring bola. Secara keseluruhan dijelaskan bahwa kelincuhan merupakan faktor kunci bagi pemain sepak bola tidak hanya untuk meningkatkan *sprint*, *speed dribbling*, performa *vertical jump* dan kelincuhan pada saat menggiring bola. Hasil penelitian Budiman (2019) menunjukkan bahwa latihan kelincuhan dan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat kemampuan *dribbling*. Semakin tingkat kelincuhan baik maka semakin baik tingkat kemampuan *dribbling*, sebaliknya ketika atlet memiliki tingkat kelincuhan kurang maka kemampuan *dribbling* juga berkurang.

Kelincuhan dan Kecepatan menjadi unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan, menjadi unsur pendukung dalam menentukan timing yang tepat pada saat *passing*, *shooting*, *jugling*, dan *heading*. Ada pengaruh signifikan antara latihan variasi kelincuhan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Efendi et al., 2018). Seseorang yang memiliki kelincuhan yang baik ia akan mampu melakukan perubahan arah, kecepatan dengan gerakan yang benar dan tepat saat sedang menggiring bola (Aditya et al., 2016).

Koordinasi mata kaki merupakan bagian dari kemampuan biomotor yang dimiliki pemain, yang dapat berpengaruh terhadap hasil latihan (Syarif & Suardi, 2019). Koordinasi dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan ketepatan terhadap suatu sasaran (Hartanto et al., 2017). Hasil penelitian yang dilakukan Akmal & Lesmana (2019) diperoleh

informasi jika kelincahan berhubungan signifikan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepakbola.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dalam penelitian ini akan mengkaji pengaruh tingkat kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola dikpora Kecamatan Weleri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kemampuan atlet dalam menggiring bola masih terlihat kurang
2. Atlet dalam latihan permainan sepak bola terlihat dalam melakukan *dribbling* bola belum dapat menguasai dengan baik
3. Meskipun ada banyak atlet yang lincah dalam melakukan *dribbling* bola, namun juga terlihat ada beberapa atlet yang masih belum lincah dalam melakukan *dribbling* bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh tingkat kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada atelt SSB dikpora Kecamatan Weleri?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* di SSB dikpora Kecamatan Weleri?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini di atas maka manfaat dari hasil penelitian ini antara lain sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan khususnya tentang adanya hubungan tingkat kelincahan atlet terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis antara lain dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Bagi pelatih sebagai evaluasi dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola dengan menggunakan latihan kelincahan.
- b) Bagi atlet untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* sepak bola dengan menggunakan latihan kelincahan.

3. Manfaat bagi SSB

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan latihan yang diberikan sekolah sepak bola terhadap atlet dengan mempertimbangkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* yang sudah dimiliki atletnya.

4. Manfaat untuk penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya jika mengkaji hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepak bola.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Identifikasi Masalah

Rumusan Masalah

Tujuan Penelitian

Manfaat Penelitian

Sistematika Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Landasan Teori

Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Populasi dan sampel

Definisi Operasional

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Objek Penelitian

Hasil Penelitian dan Analisis Data

Pembahasan

BAB V PENUTUP

Simpulan

Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian Lufti (2021) dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet SSB Seroja U-15 Kota Bukittingg. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen. Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh lebih besar dari yaitu $3.383 > 1.729$ dengan taraf signifikan 0.05. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0.38 dari 10.77 menjadi 10.39 Simpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB U-15 Kota Bukittinggi.

Hasil penelitian Budiman (2019) dengan judul Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak bola SSB Putra Wijaya. Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen. Hasil penelitian diperoleh informasi terjadinya peningkatan keterampilan *dribbling* bermain sepak bola ini berkemungkinan disebabkan oleh adaptasi latihan fisik. Sebagai mana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan kelincahan adalah bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan. Tujuan

latihan kelincahan adalah untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga dari latihan yang diberikan dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain sepak bola.

Penelitian Sudarsono et al.,(2021) dengan judul Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Di Sekolah Sepak bola (SSB) Unibraw 82 Malang 2021. Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Hasil penelitian diperoleh informasi ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Terbukti, nilai test kelompok eksperimen 2 adalah $6,6 > t_{tabel}(1,70)$.

Penelitian Basrizal et al., (2020) dengan judul Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak bola. Jenis penelitian menggunakan penelitian *survey*. Hasil penelitian diperoleh informasi latihan kelincahan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Kemampuan *dribbling* terlihat mengalami peningkatan setelah diberikan latihan kelincahan.

Penelitian Pradipta & Umar (2019) dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Bola basket SMA Negeri 8 Padang. Jenis penelitian yang digunakan jenis penelitian eksperimen. Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : Latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan

dribbling pada SMA Negeri 8 Padang, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 23,962$; $t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha=5\%$.

Penelitian Akmal & Lesmana (2019) dengan judul Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*. Jenis penelitian menggunakan penelitian *survey*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan jika kelincahan memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *dribbling* atlet sepak bola. Kelincahan atlet memberikan kontribusi 55,3% terhadap kemampuan *dribbling* atlet.

Penelitian Mahfud et al. (2020) dengan judul Model Latihan *Dribbling* Sepak bola Untuk Pemula Usia SMA. Jenis penelitian menggunakan penelitian *survey*. Hasil penelitian diperoleh informasi jika kemampuan *dribbling* dipengaruhi secara signifikan oleh kelincahan atlet. Jika kelincahan baik maka kemampuan *dribbling* juga baik.

B. Landasan Teori

1. Sepak bola

Menurut Daryanto & Hidayat (2015) Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Sepak bola adalah suatu permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas

orang termasuk seorang penjaga gawang (Yulianto et al., 2016). Permainan sepak bola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah (Jusran, 2018). Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain (Mahfud et al., 2020). Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan (Jayadi et al., 2015).

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. Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan (Jusran, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik diantara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi fisik yang baik.

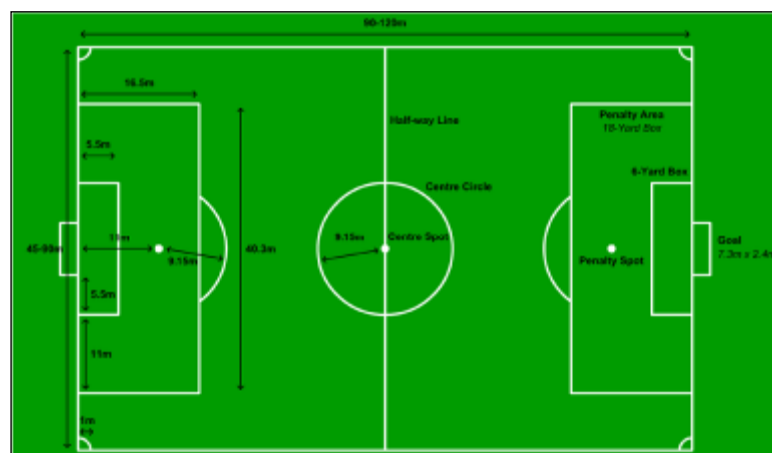
2. Lapangan dan Perlengkapan Sepakbola

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis

lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter (Farid, 2019).

Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter.

Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter (Kurniawan, 2019). Gambar lapangan sepak bola dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak bola

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram sampai 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2011).

3. Teknik Dasar Sepak bola

Menurut Syukur & Soniawan (2015) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepak bola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepak bola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Teknik dasar bermain sepak bola dibagi menjadi dua macam yaitu teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola. Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan

kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran jasmani (*physical fitness*) agar dapat bermain sepak bola dengan sebaik-baiknya. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari: (1) Lari cepat dan mengubah arah, (2) Melompat dan meloncat, (3) Gerak tipu tanpa bola dan, (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepak bola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan. Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepak bola sangat bergantung pada penguasaan teknik yang dimiliki. Menurut Josef (dalam Basrizal et al., 2020) dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Sedangkan Muchtar (dalam Farid, 2019) berpendapat Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik perlu menguasai teknik dengan baik pula. Tanpa penguasaan teknik yang baik tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik, dan tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lain.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut di atas, menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar bermain sepak bola mempunyai peran penting terhadap penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara kolektif, serta mendukung penerapan taktik dan strategi dalam permainan. Dengan penguasaan teknik dasar bermain sepak bola yang baik, maka akan mampu melakukan kerjasama yang kompak dalam satu tim, sehingga akan meningkatkan kualitas permainan untuk memperoleh kemenangan.

Pemain harus dibekali dengan teknik dasar bermain sepak bola agar menghasilkan permainan yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*Throw-In*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

a. Menendang

Menendang bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang paling digunakan dalam permainan sepak bola. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

b. Menghentikan

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan. Mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki.

Menghentikan bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menghentikan bola atau menerima bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai.

c. Menggiring

Menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah, menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan (Jayadi et al., 2015).

d. Menyundul

Teknik menyundul bola merupakan teknik yang sering digunakan dalam pertandingan sepak bola didalam menciptakan peluang dimulut gawang lawan pada duel diudara baik secara langsung maupun tidak langsung akibat umpan lambung dari teman. Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan.

e. Merampas

Merampas bola adalah suatu teknik mengambil atau merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan merampas bola kecuali teknik merampas bolanya sendiri, juga masih ditentukan faktor-faktor lain yaitu keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Teknik merampas bola sering dilakukan oleh pemain bertahan di dalam usahanya untuk melindungi dan mematahkan serangan lawan. Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. Sesungguhnya tujuan utama melakukan *tackling* adalah memenangkan bola dari kaki lawan dan menggunakannya untuk suatu umpan yang baik ke teman kita. Dengan kata lain, kita harus belajar kapan kita melakukan *tackling*, dan kapan kita tidak melakukannya (Budiman, 2019).

f. Lemparan Ke dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan. Lemparan bola ke dalam atau *throw-in*, sesuai dengan peraturan pasal 15 dari peraturan sepak bola, adalah cara untuk memulai kembali permainan setelah bola meninggalkan lapangan permainan melalui garis tepi lapangan (*touch-line*) dan dilakukan dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala

g. Menjaga Gawang

Ada beberapa teknik khusus penjaga gawang yaitu: sikap badan keadaan siaga, teknik menangkap bola bawah, menangkap bola atas, meninju bola, menepis bola, menerkam bola, melayang menangkap bola, melempar dan menendang bola.

4. Kemampuan *Dribbling*

Menurut Saputro et al., (2018) *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Hasanudin (2018) Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar di dalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah

satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan. Menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan (Jayadi et al., 2015).

Menurut Hamzah (2019) Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki dengan secepat-cepatnya untuk mencapai tujuan tanpa kehilangan keseimbangan. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepak bola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kelentukan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ketanah sambil berlari (Jusran, 2018).

Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan (Sakti, 2017). Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan. Penggiringan bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan

anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Atlet dalam menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola (Fahrizal, 2016).

Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola. Menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan.

Mielke (dalam Budiman, 2019) menjelaskan Menggiring bola dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Jadi, menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya.

Agar bisa menggiring bola dengan baik, pemain harus tahu tata cara atau pelaksanaan menggiring bola itu sendiri.

Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, sebab menggiring bola (*dribbling*) memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut.

- a. Untuk melewati lawan
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman
- d. Untuk bisa menggiring bola dengan harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan bola.

Prinsip-prinsip dalam melakukan *dribbling* antara lain sebagai berikut.

- a. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dikaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan serta bola tetap terkontrol.
- b. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.
- c. Bola digiring dengan kaki bagian dalam atau luar dengan irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama kaki.
- d. Pandangan pada waktu menggiring bola tidak selalu kearah bola saja, akan tetapi harus memperhatikan dan mengamati gerakan lawan.

- e. Badan condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Indikator dalam penilaian kemampuan *dribbling* menurut cook (2013) dapat dinilai sebagai berikut.

- a. Gerakan dimulai dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan padangan ke depan
- b. Kedua lengan diposisikan disamping badan agak terentang
- c. Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
- d. Bola didorong dengan kaki bagian luar kearah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah
- e. Kaki tumpu ikut bergerak ke depan
- f. Bola bergerak ke depan dipermukaan tanah dan tidak jauh dari kaki
- g. Bola dihentikan dengan telapak kaki bagian atas bola
- h. Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola pandangan mata ke depan.



Gambar 2.2 Menggiring Bola

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam, yaitu teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam, teknik *dribbling* sisi

kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam ini bisa dilakukan dengan cara menyentuh bola dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira-kira tidak lebih dari satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan di depan dan jangan tepaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang kali untuk dapat menambah *Felling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman. Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri

mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh. Menurut Sudarsono et al., (2021) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik *dribbling* tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar,

dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan *agilitas*. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepak bola dimanapun. Para pemain lebih mudah menguasai bola dan juga untuk mengecoh lawan-lawannya hingga menuju ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola (*dribbling*) bagian perkenaannya yaitu bagian tempat berada disamping. Manfaatnya yaitu bisa memberikan kekuatan dan kontrol pada saat menggiring bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki saja. Rasa sakit akan bertambah apabila ada seseorang yang melakukan *tackling* keras kepadanya saat menendang bola. Tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat.

Kelebihan dari kaki bagian dalam adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak

membelok dan menukik (Parengkuan et al., 2022). Pentingnya menggiring bola untuk dibawa menuju kearah pertahanan lawan untuk kemudian diumpan ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung ke gawang. Menggiring bola dilakukan oleh seorang pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang direbut tersebut (Insan et al., 2022).

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun bervariasi (Fajrin et al., 2021). Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya (Sari et al., 2021). Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki kiri (pemain kidal). Pemain kidal akan menggunakan kaki bagian dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

5. Kelincahan

Menurut Hamzah (2019) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Menurut Efendi et al., (2018) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Imawan (2016) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Menurut Daryanto & Hidayat (2015) Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepak bola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Surohudin, 2013).

Bafirman (2013) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan. Kelincahan

merupakan kecakapan seseorang dalam mengubah arah secara cepat bersamaan dengan gerakan lainnya. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot (Syahara, 2011).

Agility has more recently been defined as a rapid whole-body movement with change of velocity or direction in response to a stimulus. Menurut Cook (dalam Syahputra, 2020) *agility has traditionally been defined as the ability to change direction rapidly and accurately.*

Kelincahan merupakan cara kerja tubuh dalam mengubah arah secara tiba-tiba dengan cepat yang diukur dengan satuan detik (Efendi et al., 2018)). Seorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah.

Kelincahan menurut Harsono (dalam James, 2012) Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya Menurut Getchel (dalam Widiyastuti, 2011) berpendapat kelincahan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan dan kecepatan baik saat

mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola (Scheunemann, 2012).

Kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah keberbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi (Sumerta et al., 2021).

Kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan (Shabih et al., 2021). Permainan sepak bola adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna diumpan ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan bila pemain yang memiliki kelincahan.

Dalam situasi pertandingan dilapangan, pemain tidak hanya berlari lurus menggiring bola akan tetapi senantiasa harus berbalik, berbelok atau berlari untuk menghindari sergapan-sergapan pihak lawan (Bakti, 2021). Dengan adanya rintangan tersebut, pemain yang menggiring bola harus menggunakan kelincahannya untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut. Seperti disinggung pada bagian terdahulu, bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan.

Kelincahan mempunyai peranan penting dalam permainan sepak bola, khususnya teknik menggiring bola (Suganda, 2021). Dengan

demikian, untuk mencapai prestasi yang optimal. Maka pemain perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Latihan kelincahan merupakan latihan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki ataupun pinggulnya. Tulang punggung pun ikut serta melakukan gerakan memutar dengan cepat. Kelincahan mengendalikan bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaga (Riyoko, 2019).

Menurut Hidayat dalam Rudiyanto (2012) makin besar jarak vertikalnya, makin kecil stabilitasnya. Sebaliknya makin kecil jarak vertikalnya, makin besar stabilitasnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan bunyi Hukum Keseimbangan, yaitu *stabilitas* berbanding terbalik dengan jarak vertikal titik berat benda/badan terhadap bidang alasnya.

Menurut seseorang dapat diukur tingkat kelincahannya dengan beberapa tes sebagai berikut.

a. *Shuttle Run Test*

Shuttle run adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes shuttle run testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 4 x 10 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya, dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi Kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak

sahih (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan

Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.

Secara psikis gerakan *shuttle run* lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari. Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180 derajat), lebih tajam di banding dengan sudut belok lari *zig-zag*. (45 dan 90 derajat). Ketajaman sudut tersebut diatas memungkinkan hasil yang dicapai pada saat tes dengan alat tes kelincahan *dribbling* untuk *shuttle run* dibanding lari *zig-zag*. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola

b. *Zig-Zag Run Test*

Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling.

Menurut Shabih et al., (2021) tujuannya lari *zig-zag* dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Latihan lari *zig-zag* untuk mengukur kelincahan seseorang
 - 1) Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan.
 - 2) Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan.
- b. Latihan lari *zig-zag* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.
 - 1) Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan
 - 2) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *zig-zag*.

Latihan lari *zig-zag* hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Fachrurozy et al., 2022). Keuntungan dan kerugian *zig-zag run*, yaitu:

- a. Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat).
- b. Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*.

- c. Kerugian secara *psikis* arah lari perlu pengingatan lebih.
- d. Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

6. Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut (Pradipta & Umar, 2019) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. latihan adalah suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan (Lufti, 2021).

Berdasarkan batasan-batasan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu serta berulang-ulang dengan beban latihan dan intensitas latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban dan intensitas latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet.

Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi.

Menurut Pradipta & Umar (2019) mengemukakan bahwa aspek-aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi, (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Pelaksanaan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan maka diharapkan kemampuan atlet akan meningkat dan mengurangi akibat yang buruk yang terjadi pada fisik maupun teknik atlet. Menurut Lufti (2021) prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi :

a. Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang.

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yang dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk mempermahir teknik yang dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan

bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien, dan efektif.

- b. Latihan yang dilakukan harus cukup berat.

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya adalah, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Beban latihan yang diberikan harus cukup berat, yaitu di atas ambang rangsang. Jika latihannya terlalu ringan, maka kemampuan tubuh tidak akan meningkat. Beban latihan terlalu ringan di bawah ambang rangsang walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai (Syarifuddin, 2017).

- c. Latihan yang diberikan harus cukup meningkat

Pemberian latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian bertambah jumlah bebannya yang akan memberikan efektifitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan bertahap. Apabila latihan diberikan secara cepat dengan peningkatan beban yang cepat pula, maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan di dalam tubuh serta munculnya gejala-gejala *overtraining*. Seperti yang dikemukakan oleh (Syarifuddin, 2017) Kalau bebannya terlalu berat, maka perkembangan pun tidak akan mungkin karena tubuh tidak akan

dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat tersebut. Hal ini juga dapat mengakibatkan cedera atau *overtraining*.

d. Latihan harus dilakukan secara teratur

Menurut Syarifuddin (2017) Sistem tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsang-rangsang latihan (adaptasi). Adaptasi anatomis dan fisiologis adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan membuat tubuh dapat menyesuaikan diri kembali dengan alam sekitarnya secara teratur. Dengan adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini maka kemampuan tubuh akan meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan

e. Kemampuan berprestasi.

Kemampuan berprestasi seseorang sangat ditentukan oleh faktor latihan, Pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun dan diprogramkan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Kemampuan berprestasi juga dipengaruhi oleh faktor lain. Kemampuan berprestasi disamping ditentukan oleh faktor latihan juga ditentukan oleh faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan kemauan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut.

Ha: ada pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weleri.

H₀ : tidak ada pengaruh kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weleri.

BAB III

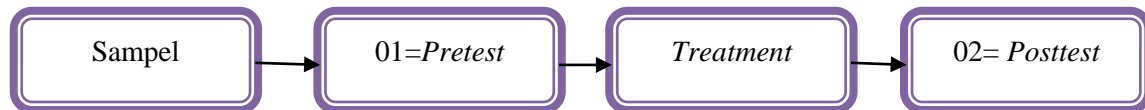
METODE PENELITIAN

Metode penelitian diperlukan dalam melakukan penelitian. Hal ini dikarenakan dalam melakukan penelitian butuh suatu langkah-langkah yang sistematis,berencana,dan mengikuti konsep ilmiah agar hasil dari penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas dan bisa dipertanggungjawabkan.

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif metode penelitian *quasi experimental design* dengan menggunakan yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest post-test*. Dengan subyek dan lokasi penelitian yaitu atlet SSB Dikpora kecamatan Weleri. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivism*,digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Menurut Sugiyono (2015:11) metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Metode eksperimen bertujuan untuk memperoleh data yang meyakinkan dan memberikan efek yang baik terhadap suatu variabel. Hal ini dilakukan dengan cara memberi perlakuan latihan kelincahan pada atlet.

Desain Penelitian



Tabel 3.1 One group pretest posttest design, Sumber penelitian 2022

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2016). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet pada sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri sebanyak 36 orang.

Menurut Arikunto (2016) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel ini adalah total sampling.

Cara pengambilan sampel tersebut didasarkan pada pendapat Sugiyono (2007) mengatakan bahwa: Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya

Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi digunakan sebagai sampel.

Sampel dalam penelitian ini yaitu semua populasi sebanyak 36 orang yang menjadi atlet di sekolah sepak bola dikpora Kecamatan Weleri.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Alat ukur	Hasil Ukur
1	Kelincahan	<i>Shuttle run, zig-zag run test</i>	T skor > rata-rata = tinggi T skor < rata-rata = rendah
2	Kemampuan <i>Dribbling</i>	<i>Stopwatch</i>	Skor 3 - 7 rendah Skor 8 - 11 sedang Skor 12 - 15 tinggi

D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dimana digunakan untuk mengukur kelincahan dan mengukur kemampuan *dribbling*. Teknik dalam mengumpulkan data adalah cara yang diperlukan dalam penyusunan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tes dengan tes *dribbling*. Tahapan penelitiannya bermula dari memberi pemanasan pada atlet. Setelah diberikan petunjuk bagaimana prosedur tes dan cara pelaksanaan tes *dribbling* supaya pemain paham serta tidak ada kesalahannya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan treatment kemudian diukur dengan menggunakan beberapa latihan kelincahan: 1. Latihan *zig-zag run* dan 2. *Shuttle run*. Data diambil dengan pengambilan tes awal (*Pre-test*) pada pertemuan pertama dan tes akhir (*Post-test*) pada pertemuan terakhir yang mana hasil paling baiknya yang digunakan untuk data penelitiannya. Hasil tesnya yang diperoleh dalam satuan detik. Penelitian ini dilaksanakan 12

kali pertemuan sebagai *treatment* dan 2 kali pertemuan sebagai *pretest* diawal dan *posttest* diakhir.

- a. Tahap awal penelitian
 - 1) Pemain melakukan pemanasan(10 menit)
 - 2) Tes awal (*Pre-test*) dengan menggunakan tes *dribbling* memiliki tujuan dalam pengukuran kelincahan *dribbling*.
- b. Tahap inti penelitian
 - 1) Sampel diberikan treatment melalui latihan kelincahan berupa *shuttle run* dan *zig-zag run* menggunakan bola dengan tujuan untuk membiasakan pemain dalam melakukan dalam mlakukan *dribbling* dengan lincah.
 - 2) Peneliti memberikan gambaran dan contoh prosedur pelaksanaan *shuttle run* dan *zig-zag run* menggunakan bola kepada masing-masing pemain.
- c. Tahapan akhir penelitian
 - 1) Test akhir (*Post-test*) dengan menggunakan tes *dribbling* pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan
 - 2) Pemain melakukan Pendinginan (10 menit)

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengukur sah atau tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dinyatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur untuk

kuesioner tersebut (Ghozali, 2018). Uji validitas dianalisis dengan cara membandingkan nilai r hitung (pada kolom *Correlated Item-Total Correlation*) dengan r_{tabel} ($df = n-2$). Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, maka dinyatakan valid, dan jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2018). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel, jika nilai *CronbachAlpha* $> 0,60$.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian pengamatan terhadap sesuatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan analisis paired sampel t test. Pelaksanaan uji hipotesis penelitian, setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dan analisis dengan teknik korelasi dengan program bantu statistik *SPSS for windows* (Ghozali, 2018).

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan menggunakan software *SPSS versi 20*. Dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Uji Prasyarat

Uji Prasyarat yang dilakukan yakni uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas data dan uji homogenitas data dilakukan untuk melihat distribusi data penelitian, serta uji t untuk mengetahui tingkat pengaruh variable. Apabila data berdistribusi normal maka pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan *statistic parametrik*, sebaliknya apabila data penelitian berdistribusi tidak normal maka *metode parametric* tidak dapat digunakan atau pengambilan keputusan dengan menggunakan *statistic non-parametrik*. (Sugiono, 2010:241).

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data hasil penelitian yang akan dianalisis. Uji normalitas menggunakan *Kolmogrov Sminorv* dengan taraf signifikansinya 5% atau 0,05. Kriteria Uji jika signifikan $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikan $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas *varians* digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas *varians* dihitung dengan uji *chi square*. Kriteria uji jika signifikan $> 0,05$ data

dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikan $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

c. Uji t

Setelah melakukan uji prasyarat langkah yang harus dilakukan selanjutnya adalah analisis data dengan uji *t-test*. Analisis terhadap hasil-hasil eksperimen yang didasarkan atas *subjek matching* selalu menggunakan rumus t-test pendek.

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

MD : Mean jumlah *pretest* dan *posttest*

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N : Jumlah pasangan

Rumus pendek tersebut digunakan apabila teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis manual. Sesuai dengan perkembangan teknologi saat ini penulis memilih menggunakan *software computer SPSS Versi 20*.

Analisis *t-test* yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan. Sampel berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda (Sugiono,2010:262).

Uji t berpasangan dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan antara hasil index kelelahan

sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan baik pada kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2. Uji perbedaan dihitung menggunakan uji t berpasangan. Kriteria uji signifikan $>0,05$ data dinyatakan ada perbedaan, sebaliknya jika signifikan $< 0,05$ data dinyatakan tidak ada perbedaan.

2. Uji Hipotesis

Data dari uji t yang dilakukan sebagai acuan dalam menguji hipotesis. Dalam uji hipotesis langkah awal yang harus dilakukan adalah dengan menemukan H_0 dan H_1 . Langkah selanjutnya adalah dengan mencocokkan data hasil analisis dengan t tabel. Dengan hasil analisis akhir menerima H_0 apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, sebaliknya H_1 diterima apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$. Pada SPSS sudah memfasilitasi nilai signifikan yang dapat digunakan menerima dan menolak hipotesis nol atau H_0 diterima apabila $< 5\%$, sebaliknya H_1 diterima apabila $p > 5\%$ (Sugiono, 2010:102). Untuk uji kebenaran hipotesis apabila jumlah nilai *mean posttest* lebih besar dari nilai atau *mean pretest*, berarti hipotesis kerja yang menyatakan lebih efektif atau berpengaruh diterima kebenarannya. Sebaliknya bila jumlah nilai atau *mean nilai mean posttest* lebih kecil daripada jumlah *mean pretest*, berarti hipotesis kerja tidak terbukti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Umum Objek Penelitian

Diskripsi lokasi penelitian dalam sebuah penelitian digunakan untuk menggambarkan bagaimana keadaan lokasi penelitian. Dalam penelitian ini yang akan didiskripsikan adalah keadaan Sekolah Sepak Bola Dikpora Weleri yang sudah sejak 2009. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak Bola Dikpora yang berada di kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. Populasi penelitian ini adalah pemain putra Sekolah Sepak bola dikpora Kecamatan Weleri. Sedangkan Sampel di penelitian ini ada 36 pemain putra.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Kemampuan *Dribbling Pretest*

Penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola dikpora weleri menggunakan 3 indikator yaitu sikap awal. Pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melaksanakan *dribbling*. Hasil pengukuran pada tahap *pretest* diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil Pengukuran *Pretest*

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	AK	2	4	2	8	Sedang
2	DD	3	2	3	8	Sedang
3	MA	2	2	2	6	Rendah
4	MF	2	1	1	4	Rendah
5	MY	2	2	2	6	Rendah
6	MAA	3	2	2	7	Rendah

7	SA	3	2	2	7	Rendah
8	DH	2	3	1	6	Rendah
9	RF	1	3	3	7	Rendah
10	DAW	3	1	1	5	Rendah
11	MY	2	2	1	5	Rendah
12	GN	2	2	1	5	Rendah
13	BA	1	2	1	4	Rendah
14	AF	2	1	3	6	Rendah
15	N	2	2	2	6	Rendah
16	SA	3	2	2	7	Rendah
17	WE	2	1	1	4	Rendah
18	AH	2	2	2	6	Rendah
19	RI	1	2	2	5	Rendah
20	R	2	1	1	4	Rendah
21	GW	3	2	1	6	Rendah
22	FR	3	2	1	6	Rendah
23	AD	3	1	2	6	Rendah
24	M	2	1	2	5	Rendah
25	M	2	1	1	4	Rendah
26	NA	3	2	3	8	Sedang
27	AH	3	2	2	7	Rendah
28	DK	2	1	3	6	Rendah
29	BA	2	2	2	6	Rendah
30	Z	2	1	1	4	Rendah
31	FM	3	4	5	12	Tinggi
32	KA	4	3	2	9	Sedang
33	AA	3	4	4	11	Sedang
34	R	2	2	2	6	Rendah
35	SC	3	4	3	10	Sedang
36	RP	2	1	2	5	Rendah

Sumber: Olah data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.1 maka secara *statistic* untuk kemampuan *dribbling* atlet pada tahap *pretest* dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4.2 Deskripsi Kemampuan *Dribbling Pretest*

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	6,30
2	Skor terendah	1
3	Skor tertinggi	12
4	Standart Deviasi	2,32

Sumber: Data penelitian 2022

Hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tabel 4.2 diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 6,30. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori rendah. Atlet sepak bola weleri memiliki

kemampuan *dribbling* yang rendah ketika dilakukan pengukuran tahap *pretest* dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 1. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh atlet dalam pengukuran kemampuan *dribbling* yaitu 12 menunjukkan ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi.

Berdasarkan klasifikasi kemampuan *dribbling* untuk setiap atlet maka dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.3 Deskripsi Frekuensi Kemampuan *Dribbling Pretest*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	1	2,78
2	Sedang	4	11,11
3	Rendah	31	86,11
Jumlah		36	100

Sumber: Data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa untuk hasil penilaian kemampuan *dribbling* pada tahap *pretest* maka ada sebanyak 86,11% atlet yang masih termasuk dalam kategori kemampuan *dribbling* rendah. Jumlah ini menjadi paling banyak dibandingkan dengan kelompok lainnya. Siswa dalam melakukan *dribbling* belum menggunakan teknik-teknik yang seharusnya dilakukan. atlet asal melakukan *dribbling* yang terpenting hanya menguasai bola saja.

2. Kemampuan *Dribbling posttest*

Penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri menggunakan 3 indikator yaitu sikap awal.

Pelaksanaan, dan sikap akhir dalam melaksanakan *dribbling*. Hasil pengukuran pada tahap *posttest* diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 4.4 Hasil Pengukuran *Posttest*

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	AK	5	4	5	14	Tinggi
2	DD	5	5	5	15	Tinggi
3	MA	5	5	4	14	Tinggi
4	MF	5	4	3	12	Tinggi
5	MY	5	4	4	13	Tinggi
6	MAA	4	4	4	12	Tinggi
7	SA	4	4	4	12	Tinggi
8	DH	4	3	3	10	Sedang
9	RF	3	4	3	10	Sedang
10	DAW	5	4	4	13	Tinggi
11	MY	5	5	4	14	Tinggi
12	GN	1	2	2	5	Rendah
13	BA	4	4	4	12	Tinggi
14	AF	4	4	4	12	Tinggi
15	N	3	3	4	10	Sedang
16	SA	4	4	4	12	Tinggi
17	WE	4	3	5	12	Tinggi
18	AH	3	4	4	11	Sedang
19	RI	4	4	5	13	Tinggi
20	R	5	5	4	14	Tinggi
21	GW	3	5	4	12	Tinggi
22	FR	2	2	2	6	Rendah
23	AD	4	4	3	11	Sedang
24	M	4	4	3	11	Sedang
25	M	4	4	4	12	Tinggi
26	NA	3	4	4	11	Sedang
27	AH	2	3	2	7	Rendah
28	DK	4	3	5	12	Tinggi
29	BA	5	3	5	13	Tinggi
30	Z	2	1	4	7	Rendah
31	FM	2	3	2	7	Rendah
32	KS	3	3	3	9	Sedang
33	AA	4	4	4	12	Tinggi
34	R	3	2	2	7	Rendah
35	SC	3	4	3	10	Sedang
36	RP	2	2	2	6	Rendah

Sumber: Data penelitian 2022

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tahap *posttest* maka secara *statistic* dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4.5 Deskripsi Kemampuan *Dribbling Posttest*

No	Keterangan	Nilai
1	Rata-rata	11,28
2	Skor terendah	5
3	Skor tertinggi	15
4	Standart Deviasi	2,53

Sumber: Data penelitian 2022

Hasil pengukuran kemampuan *dribbling* pada tabel 4.5 diketahui nilai rata-rata diperoleh sebesar 11,28. Kemampuan *dribbling* tersebut maka termasuk kategori sedang. Atlet sepak bola weleri memiliki kemampuan *dribbling* yang sedang ketika dilakukan pengukuran dalam penelitian ini. Skor terendah yang diperoleh adalah 5. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori rendah karena skor di bawah 7. Skor tertinggi yang diperoleh atlet dalam pengukuran kemampuan *dribbling* yaitu 15 menunjukkan ada beberapa atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil klasifikasi kemampuan *dribbling* atlet berdasarkan individu maka dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Kemampuan *Dribbling posttest*

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	20	55,56
2	Sedang	9	25,00
3	Rendah	7	19,44
Jumlah		36	100

Sumber: Olah data penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa untuk kemampuan *dribbling* atlet pada tahap *posttest* diketahui bahwa sebagian besar atlet sudah memiliki kemampuan *dribbling* dengan kategori tinggi. Atlet setelah mengikuti latihan kelincahan selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling* nya.

atlet yang awalnya melakukan *dribbling* dengan asal sekarang sudah menggunakan teknik-teknik *dribbling* yang baik dan benar.

a. Hasil Uji Prasyarat Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil tes penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan simpulan yang berlaku untuk seluruh populasi dengan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

1) Hasil Uji Validitas

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola weleri dilakukan uji validitas dan *reliabilitas*. Hal ini agar data yang diperoleh *valid* dan *reliable* sehingga dapat digunakan untuk analisis dalam penelitian. Validitas dalam penelitian ini menggunakan uji pearson. Data diuji validitas menggunakan aplikasi SPSS V.26. Instrumen dikatakan *valid* jika memiliki nilai $\text{sig} < 0,05$ atau $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dengan jumlah sampel 36 taraf signifikan 5%. Hasil uji validitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.7 Uji Validitas

No item	r_{hitung}	Sig	r_{tabel}	Keterangan
1	.891	.000	.329	Valid
2	.862	.000	.329	Valid
3	.774	.000	.329	Valid

Sumber: Analisis Hasil Penelitian 2022

Hasil uji validitas tabel 4.7 diketahui bahwa untuk nilai r_{hitung} semua item lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > 0.329$). dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semua item tersebut bersifat valid dan dapat digunakan untuk analisis dalam penelitian.

2) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji cronbach alpha. Hasil uji dikatakan reliabel jika memiliki nilai cronbach alpha lebih besar dari 0,60. Hasil uji reliabilitas menggunakan cronbach alpha diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.8 Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.798	3

Sumber: Analisis Hasil penelitian 2022

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai cronbach alpha sebesar 0,798. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument bersifat reliabel dan dapat digunakan untuk analisis penelitian.

3) Hasil Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh dari penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hal ini karena salah satu syarat untuk dapat dilakukan uji paired sample t tes adalah data harus berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Data dapat dikatakan normal jika nilai sig lebih dari

0,05. Sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05 maka data dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.9 Uji Normalitas

Kelompok	Statistic	Sig	Keterangan
Pretest	0,196	0,200	Normal
Posttest	0,177	0,200	Normal

Sumber: Analisis hasil data penelitian 2022

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.9 maka diketahui bahwa data yang ada pada tahap *pretest* dan tahap *posttest* semua memiliki nilai sig lebih dari 0,05. Hasil tersebut berarti bahwa data berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test*.

4) Uji Homogenitas

Tabel 4.10

Data Hasil Uji Homogenitas

	<i>Levene statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig .</i>
<i>Based on Mean</i>	3.702	1	70	.058
<i>Based on Median</i>	2.155	1	70	.147
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	2.155	1	62.596	.147
<i>Based on trimmed mean</i>	3.701	1	70	.058

Sumber: Analisis hasil data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.10 hasil uji homogenitas diketahui memiliki taraf signifikan pada kelompok *pretest* dan *posttest* diperoleh 0,58 artinya $> 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa hasil lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* memiliki *varians* yang homogen.

5) Hasil Uji paired sample t test

Berdasarkan hasil uji perbedaan rata-rata sebelum dengan sesudah perlakuan maka dapat disajikan hasil uji sebagai berikut.

Tabel 4.11 Hasil Uji Paired T test

No	Tahap	Rata-rata	Selisih	T _{hitung}	Sig
1	Pretest	10,88	4,58	8,027	0,000
2	Posttest	6,30			

Sumber : Analisis hasil data penelitian 2022

Berdasarkan Tabel 4.11 hasil uji paired menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *dribbling pretest* dan *posttest* secara *statistic* ada perbedaan. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji paired diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada perbedaan signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri.

C. Pembahasan

Pemainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Sepak bola adalah suatu permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang.

Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki dengan secepat-cepatnya untuk mencapai tujuan tanpa kehilangan keseimbangan. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepak bola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kelentukan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ketanah sambil berlari.

Kelincahan dan Kecepatan menjadi unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan, menjadi unsur pendukung dalam menentukan timing yang tepat pada saat *passing*, *shooting*, *jugling*, dan *heading*. Ada pengaruh signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola (Efendi et al., 2018). Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik ia akan mampu melakukan perubahan arah, kecepatan dengan gerakan yang benar dan tepat saat sedang menggiring bola (Aditya et al., 2016).

Kelincahan dibutuhkan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepak bola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri. Penagruh yang diberikan bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin lincah maka kemampuan *dribbling* akan semakin tinggi. Sebaliknya atlet yang termasuk kategori kurang lincah kemampuan *dribbling* atlet juga rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Erikoglu & Arslan (2016) yang menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *sprint*, *speed dribbling*, *peforma vertical jump* dan kelincahan pada saat menggiring bola. Secara keseluruhan dijelaskan bahwa kelincahan merupakan faktor kunci bagi pemain sepak bola tidak hanya untuk meningkatkan *sprint*, *speed dribbling*, *peforma vertical jump* dan kelincahan pada saat menggiring bola. Hasil penelitian Budiman (2019) menunjukkan bahwa latihan kelincahan dan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat kemampuan *dribbling*. Semakin tingkat kelincahan baik maka semakin baik tingkat kemamuan *dribbling*, sebaliknya ketika atlet memiliki tingkat kelincahan kurang maka kemampuan *dribbling* juga berkurang.

Kelincahan dan Kecepatan menjadi unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan, menjadi unsur pendukung dalam menentukan timing yang tepat pada saat *passing*, *shooting*, *jugling*, dan *heading*. Ada pengaruh signifikan antara latihan

kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Efendi et al., 2018).

Selain hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* data juga dilakukan uji prasyarat diperoleh hasil uji normalitas dengan data yang ada pada tahap *pretest* dan tahap *posttest* semua memiliki nilai sig lebih dari 0,05. Hasil tersebut berarti bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,798. Nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa instrument bersifat reliabel dan dapat digunakan untuk analisis penelitian. Berdasarkan hasil uji paired menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *dribbling pretest* dan *posttest* secara *statistic* ada perbedaan. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji paired diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada perbedaan signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepak bola weleri. Keberhasilan *dribbling* yang baik pada pemain sepak bola dapat dipengaruhi oleh kelincahan pemain tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan Kelincahan *shuttle run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet SSB Dikpora Kecamatan Weleri.
 2. Latihan Kelincahan *Zig-zag run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* atlet SSB Dikpora Kecamatan Weleri.
 3. Latihan Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di sekolah sepak bola Dikpora Kecamatan Weleri.
- Atlet yang memiliki kemampuan *shuttle run* dan *Zig zag run* baik maka akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada atlet. Sebaliknya jika atlet memiliki kemampuan *shuttle run* dan *Zig-zag run* yang rendah maka kemampuan *dribbling* juga akan rendah. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 4,58 lebih tinggi tahap *posttest*. Uji paired diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,027 dengan nilai sig sebesar 0,000. Hasil tersebut berarti bahwa ada pengaruh signifikan kemampuan *dribbling pretest* dengan *posttest*. Artinya hipotesis diterima bahwa ada pengaruh

signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* di sekolah sepak bola Kecamatan Weleri.

B. Saran

1. Saran bagi pelatih agar atlet yang masih memiliki *kemampuan shuttle run* rendah agar dilatih lagi sehingga dapat meningkatkan kemampuannya. Hal ini memiliki tujuan siswa dapat memiliki kemampuan *dribbling* yang meningkat juga.
2. Saran bagi atlet yang masih memiliki kelincahan kategori rendah harus banyak berlatih lagi terutama latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I., & Lesmana, H. . (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 3(2).
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Atradinal, A., Syahputra, R., Oktarifaldi, Mardela, R., Purtri, L., & Bakhtiar, S. (2020). Dissemination and Training of Identification and Development of Sport Talent for Physical Education Teachers and Sports Trainers in the Province of West Sumatra. *Urnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 112–125.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Wineka Media.
- Bakhtiar, S., Khairudin, K., Sari, S. ., & Putri, L. . (2020). engaruh Umpan Balik, Koordinasi Terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa Paud Kota Padang Panjang. *Sporta Saintika*, 5(1), 59–71.
- Bakti, R. A. F. A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 381–390.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Budiman, A. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan KelincahanTerhadap Keterampilan DribblingPemain SepakbolaSSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1).
- Daryanto, & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.
- Efendi, Roni, A., & Zainal, A. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–10.
- Erikoglu, O. ., & Arslan, E. (2016). The Relationships Among Acceleration, Agility, Sprinting Ability, Speed Dribbling Ability and Vertical Jump Ability in 14-year-old soccer players. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(2), 29–34.
- Fachrurozy, Rosmawati, Yaslindo, & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run dan Tes Illinois Agility Run. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2), 92–98.

- Fahrizal, H. A. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 92–102.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Farid, M. (2019). Perbandingan Metode Latihan Passing dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbitan Universitas Diponegoro.
- Hamdi, Sultan, Susandi, & Wahyudi. (2019). Profil kemampuan teknik dasar sepakbola terhadap siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 103–113.
- Hamzah. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Indragiri, Jurnal Olahraga*, 4(1), 57–69.
- Hasanudin, I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- James, T. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Cerdas Jaya.
- Jayadi, W., Anto, S., & Hasbunallah. (2015). Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 18(2), 137–142.
- Jusran, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 80–95.
- Kurniawan. (2019). Penerapan Model Peer Teaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Dalam Pembelajaran Bermain Sepakbola. *Skripsi*.
- Lufti, I. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet SSB Seroja U-15 Kota Bukittinggi. *Skripsi. Universitas Negeri Padang*.
- Luxbacher, J. . (2011a). *Permainan Sepak Bola*. Raja Grafindo.

- Luxbacher, J. . (2011b). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Grafindo.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Aditya, G. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2).
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. . (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1).
- Parengkuan, A., Paturusi, A., & Lomboan, E. B. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Periksa Sendiri Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(1), 45–51. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.2034>
- Pradipta, I., & Umar, U. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Bolabasket SMA Negeri 8 Padang. *Jurnal Patriot*, 3(2).
- Riyoko, E. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Club Bola Basket D'bascom. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(2). <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v17i02.2502>
- Sakti, I. P. B. (2017). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah FKIP*, 8(1), 44–51.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*. <https://doi.org/http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/14>
- Saputro, Kuntoro, & Agung. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Kelompok. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 47–53.
- Sari, D., Supriyadi, M., Syafutra, W., & Okilanda, A. (2021). Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo. *Jurnal Patriot*, 3(2), 192–202. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.790>
- Scheunemann. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Shabih, M. ., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

- Sudarsono, Bakar, M., & Irawan, D. (2021). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw 82 Malang 2021. *Prosding Seminar Nasional*, 2(1).
- Suganda, M. A. (2021). Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(02), 103–115. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3553>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumerta, I. K. S., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Surohudin. (2013). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah*, 1(3).
- Syahara, S. (2011). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Syahputra, R. (2020). The Effect of Agility and Coordination on the Footwork Ability of Children Aged 8 to 10 Years of Koto Tangah In Padang City. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 4(2).
- Syarifuddin. (2017). *Ilmu melatih dasar*. FIK UNP. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.412>
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills. *IPES-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 1(2), 73–84.
- Widiyastuti. (2011). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Bumi Timur Jaya.
- Yulianto, Fitria, & Pipit. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian Dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14–29.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

PEDOMAN PENILAIAN KEMAMPUAN DRIBLING

No	Aspek	Indikator	Skor
1	Sikap awal	Gerakan dimulai dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan Padangan ke depan Kedua lengan diposisikan disamping badan agak terentang Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci	Skor 5 jika 4 indikator dilakukan semua Skor 4 jika 3 idnikator dilakukan Skor 3 jika 2 indikator dilakukan Skor 2 jika 1 indikator dilakukan Skor 1 jika semua indikator tidak dilakukan
2	Gerakan	Bola dirorong dengan kaki bagian luar kea rah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah Kaki tumpu ikut bergarak ke depan Bola bergerak ke depan dipermukaan tanah Bola tidak jauh dari kaki	Skor 5 jika 4 indikator dilakukan semua Skor 4 jika 3 idnikator dilakukan Skor 3 jika 2 indikator dilakukan Skor 2 jika 1 indikator dilakukan Skor 1 jika semua indikator tidak dilakukan
3	Sikap akhir	Bola dihentikan dengan telapak kaki bagian atas bola Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola Bola berada di dekat kaki Pandangan mata ke depan	Skor 5 jika 4 indikator dilakukan semua Skor 4 jika 3 idnikator dilakukan Skor 3 jika 2 indikator dilakukan Skor 2 jika 1 indikator dilakukan Skor 1 jika semua indikator tidak dilakukan

Lampiran 2 pedoman observasi

Pedoman observasi kemampuan *dribbling*

Nama :

Berilah tanda cek list (√) pada kolom yang disediakan setiap indikator muncul atau dilakukan atlet dengan benar

No	Indikator	Muncul dengan baik	
		Ya	Tidak
1	Gerakan dimulai dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan		
2	Pandangan ke depan		
3	Kedua lengan diposisikan disamping badan agak terentang		
4	Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci		
5	Bola dirorong dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah		
6	Kaki tumpu ikut bergerak ke depan		
7	Bola bergerak ke depan dipermukaan tanah		
8	Bola tidak jauh dari kaki		
9	Bola dihentikan dengan telapak kaki bagian atas bola		
10	Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola		
11	Bola berada di dekat kaki		
12	Pandangan mata ke depan		

Kendal, Februari 2022
Observer

TTD

Lampiran 3 Hasil Data

Uji validitas

Correlations

Correlations					
		indikator_1	indikator_2	indikator_3	kemampuan_dribbling
indikator_1	Pearson Correlation	1	.696**	.535**	.891**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.000
	N	36	36	36	36
indikator_2	Pearson Correlation	.696**	1	.464**	.862**
	Sig. (2-tailed)	.000		.004	.000
	N	36	36	36	36
indikator_3	Pearson Correlation	.535**	.464**	1	.774**
	Sig. (2-tailed)	.001	.004		.000
	N	36	36	36	36
kemampuan_dribbling	Pearson Correlation	.891**	.862**	.774**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	36	36	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.798	3

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
skor	Based on Mean	3.702	1	70	.058
	Based on Median	2.155	1	70	.147
	Based on Median and with adjusted df	2.155	1	62.596	.147
	Based on trimmed mean	3.701	1	70	.058

Uji Paired

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest	10.8889	36	2.65951	.44325
	Pretest	6.3056	36	1.92457	.32076

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest – Pretest	4.58333	3.42574	.57096	3.42423	5.74244	8.027	35	.000

Lampiran 5 Hasil *pretest*

Data Hasil *Pretest* Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weluri

No	Nama Pemain	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	AK	2	4	2	8	Sedang
2	DD	3	2	3	8	Sedang
3	MA	2	2	2	6	Rendah
4	MF	2	1	1	4	Rendah
5	MY	2	2	2	6	Rendah
6	MAA	3	2	2	7	Rendah
7	SA	3	2	2	7	Rendah
8	DH	2	3	1	6	Rendah
9	RF	1	3	3	7	Rendah
10	DAW	3	1	1	5	Rendah
11	MY	2	2	1	5	Rendah
12	GN	2	2	1	5	Rendah
13	BA	1	2	1	4	Rendah
14	AF	2	1	3	6	Rendah
15	N	2	2	2	6	Rendah
16	SA	3	2	2	7	Rendah
17	WE	2	1	1	4	Rendah
18	AH	2	2	2	6	Rendah
19	RI	1	2	2	5	Rendah
20	R	2	1	1	4	Rendah
21	GW	3	2	1	6	Rendah
22	FR	3	2	1	6	Rendah
23	AD	3	1	2	6	Rendah
24	M	2	1	2	5	Rendah
25	M	2	1	1	4	Rendah
26	NA	3	2	3	8	Sedang
27	AH	3	2	2	7	Rendah
28	DK	2	1	3	6	Rendah
29	BA	2	2	2	6	Rendah
30	Z	2	1	1	4	Rendah
31	FM	3	4	5	12	Tinggi
32	KS	4	3	2	9	Sedang
33	AA	3	4	4	11	Sedang
34	R	2	2	2	6	Rendah
35	SC	3	4	3	10	Sedang
36	RP	2	1	2	5	Rendah

Lampiran 6 Hasil *posttest*

Data Hasil *Posttest* Pengaruh Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Dikpora Kecamatan Weluri

No	Responden	Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3	Jumlah	Kriteria
1	AK	5	4	5	14	Tinggi
2	DD	5	5	5	15	Tinggi
3	MA	5	5	4	14	Tinggi
4	MF	5	4	3	12	Tinggi
5	MY	5	4	4	13	Tinggi
6	MAA	4	4	4	12	Tinggi
7	SA	4	4	4	12	Tinggi
8	DH	4	3	3	10	Sedang
9	RF	3	4	3	10	Sedang
10	DAW	5	4	4	13	Tinggi
11	MY	5	5	4	14	Tinggi
12	GN	1	2	2	5	Rendah
13	BA	4	4	4	12	Tinggi
14	AF	4	4	4	12	Tinggi
15	N	3	3	4	10	Sedang
16	SA	4	4	4	12	Tinggi
17	WE	4	3	5	12	Tinggi
18	AH	3	4	4	11	Sedang
19	RI	4	4	5	13	Tinggi
20	R	5	5	4	14	Tinggi
21	GW	3	5	4	12	Tinggi
22	FR	2	2	2	6	Rendah
23	AD	4	4	3	11	Sedang
24	M	4	4	3	11	Sedang
25	M	4	4	4	12	Tinggi
26	NA	3	4	4	11	Sedang
27	AH	2	3	2	7	Rendah
28	DK	4	3	5	12	Tinggi
29	BA	5	3	5	13	Tinggi
30	Z	2	1	4	7	Rendah
31	FM	2	3	2	7	Rendah
32	KS	3	3	3	9	Sedang
33	AA	4	4	4	12	Tinggi
34	R	3	2	2	7	Rendah
35	SC	3	4	3	10	Sedang
36	RP	2	2	2	6	Rendah

Lampiran 7 Surat persetujuan Expert judgement

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dani Santara S.Pd.
Pekerjaan : Pkwh SSB Dikpora Kecamatan Welri

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti,dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul :

"PENGARUH KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA DIKPORa KECAMATAN WELERI"

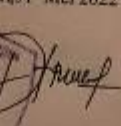
Demikian lembar instrument tersebut disusun oleh :

Nama : Arinbi Werangtyns
NPM : 17230145


Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam pengambilan data guna menyelesaikan skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Welri,31 Mei 2022


Dani Santara S.Pd.

Lampiran 8 Surat keterangan setelah penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
DIKPORA WELERI
Alamat: Jl. Utama Barat Sambongsari Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal

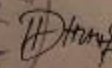
SURAT KETERANGAN
NOMOR: 205/ IV.3/ AU/B/2022

Berdasarkan surat dari UNIVERSITAS PGRI SEMARANG dengan nomor 280/AM/FPIPSKR/V/2022 tertanggal 30 Mei 2022 tentang permohonan ijin Penelitian maka dengan ini kami menerangkan kepada:

1. Nama : ARIMBI WENINGTYAS
2. NIM : 17230145
3. Fak/Program Studi : FPIPSKR/PJKR

Teah mengadakan penelitian atau survey pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Dikpora Weleri dengan judul "PENGARUH KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA DIKPORA KECAMATAN WELERI".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

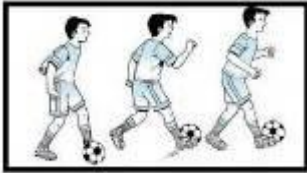
Weleri, 4 Juni 2022
Ketua SSB Dikpora Weleri

Purno Santoso, S.Pd

Lampiran 9 Progam Latihan

Program Latihan


Pengambilan Data Awal SSB DIKPORA Kecamatan Weleri


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	:Rabu,1 Juni 2022
Sesi	: <i>Pre-test</i>
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan,dibarkan,berdoa,diberi materi	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan pemanasan statis dan dinamis dan lari keliling lapangan
3	Pengambilan Data <i>Pretest Tes Dribbling</i>	45 menit		<ul style="list-style-type: none"> -Melakukan <i>pretest</i> menggunakan tes <i>dribbling</i> -Menggunakan tes dengan menggiring bola (<i>dribbling</i>) -Menggunakan 6 cone penanda sebagai lintasan 15 meter dan lebar 5 meter -Menggiring bola kearah kiri start yang selanjutnya sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai berakhir. -Melakukan 2 kali tes hasil terbaik yang diambil
4	Penutup	5 menit		Pendinginan dan evaluasi

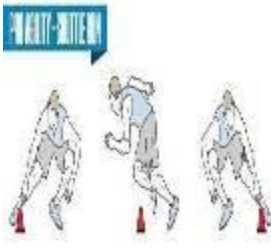
Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*

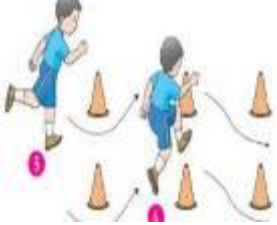
Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	:Jum'at/ 3 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacht,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis,jogging mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan.

				<p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok kea rah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan cone. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Minggu/ 5 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter Latihan ; -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan.

				<p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan cone. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.


Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Rabu/8 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15


				meter, lalu kembali lagi ke titik awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		<p>Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan. Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok kea rah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan <i>cone</i>. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Jum'at/ 10 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter Latihan ; -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10

				<p>maupun 15 meter, lalu kembali lagi ke titik awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		<p>Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan. Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan cone. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		<p>Melakukan pendinginan bersama-sama.</p>


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Minggu/12 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain.
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>
4	Latihan Inti	30		Latihan <i>Zig-zag run</i>

	<i>Zig-zag Run</i>	menit		<p>untuk meningkatkan kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan <i>cone</i>.</p> <p>Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Rabu/15Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


N o	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis,jogging mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter Latihan ; -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan
4	Latihan Inti	30		Latihan <i>Zig-zag run</i>

	<i>Zig-zag Run</i>	menit		<p>untuk meningkatkan kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan <i>cone</i>. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Jum'at/17 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit	 <p>PRO ABILITY - SHUTTLE RUN</p>	<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>

4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		<p>Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan <i>cone</i>.</p> <p>Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Progam Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Minggu/19 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		Melakukan latihan <i>suttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter Latihan ; -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan

				<p>kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan.</p> <p>Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan cone.</p> <p>Lari zig-zag dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.


Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*

Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	:Rabu/ 22 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Suttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>suttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi</p>

				latihan
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		<p>Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan.</p> <p>Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan <i>cone</i>.</p> <p>Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Jum'at /24 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Stretching</i> statis dan dinamis, <i>jogging</i> mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan. panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>

4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		<p>Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan kelincahan. Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan. Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok kea rah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan. Rintangannya menggunakan cone. Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Minggu/26 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan :	Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil


No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan Streaching statis dan dinamis,jogging mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (Start) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. <p>Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal.</p> <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan

				<p>kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan.</p> <p>Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan cone.</p> <p>Lari <i>zig-zag</i> dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Program Latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run*


Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	: Rabu/29 Juni 2022
Sesi	:Latihan
Usia	:11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan <i>Streaching</i> statis dan dinamis,jogging mengelilingi lapangan 2x
3	Latihan inti <i>Shuttle Run</i>	30 menit		<p>Melakukan latihan <i>shuttle run</i> bertujuan untuk menjaga kelincahan.</p> <p>panjang lintasan 15 m meter dan lebar lintas latihan 5 meter</p> <p>Latihan ;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Berdiri dibelakang kun (<i>Start</i>) -Lari menuju titik 5 meter menyentuh kun lalu kembali ke awal. Dilanjut dengan melakukan rangkaian gerakan serupa pada titik 10 maupun 15 meter,lalu kembali lagi ke titik awal. <p>Lakukan gerakan tersebut sebanyak 2 kali sesuai porsi latihan</p>
4	Latihan Inti <i>Zig-zag Run</i>	30 menit		Latihan <i>Zig-zag run</i> untuk meningkatkan

				<p>kelincahan.</p> <p>Pertama berdiri tegak, letakkanlah kedua tangan disamping badan dan lurus kedepan.</p> <p>Lakukan lari dengan gerakan berbelok-belok kea rah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.</p> <p>Rintangannya menggunakan <i>cone</i>.</p> <p>Lari zig-zag dilakukan 2 kali.</p>
5	Penutup	10 menit		Melakukan pendinginan bersama-sama.

Progam Latihan
Pengambilan Data Akhir SSB Dikpora Kecamatan Weleri

Cabang olahraga	:Sepak Bola
Hari/Tanggal	:Jum'at/1 Juli 2022
Sesi	: <i>Post-test</i>
Usia	: 11-12 Tahun
Peralatan : Kun,Bola,Peluit,Stopwacth,alat tulis,Catatan hasil	

No	Pelaksanaan	Waktu	Gambar	Penjelasan
1	Pembukaan,dibari skan,berdoa,diber i materi	5 menit		Singkat,jelas,mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2	Pemanasan	10 menit		Melakukan pemanasan statis dan dinamis dan lari keliling lapangan
3	Pengambilan Data <i>Pretest</i> Tes <i>Dribbling</i>	45 menit		-Melakukan <i>posttest</i> menggunakan tes <i>dribbling</i> -Menggunakan tes dengan menggiring bola (<i>dribbling</i>) -Menggunakan 6 cone penanda sebagai lintasan 15 meter dan lebar 5 meter -Menggiring bola kearah kiri start yang selanjutnya sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai berakhir. -Melakukan 2 kali tes hasil terbaik yang diambil
4	Penutup	5 menit		Pendinginan dan evaluasi

Lampiran 10 Dokumentasi saat penelitian



Gambar 1 Saat atlet melakukan *shuttle run*



Gambar 2 Saat melakukan *zig-zag run*



Gambar 3 Saat melakukan *Dribbling*



Gambar 4 Saat melakukan *shuttle run*



Gambar 5. Saat melakukan *Zig Zag run*



Gambar 6 Saat melakukan *Dribbling*



Gambar 7 Saat melakukan *Shuttle run*



Gambar 8 Saat melakukan *Zig zag run*



Gambar 9 Saat melakukan *Dribbling*



Gambar 10 Menunggu giliran Dribbling



Gambar 11 Saat melakukan Dribbling



Gambar 12 Saat melakukan Dribbling