JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN
ISSN 2339-0662 (print), 2809-8986 (online)
Volume 14 Nomor 2, Tahun 2025, Halaman 160-171
Tersedia Online di
https://online-journal.unja.ac.id/csp
DOI : https://doi.org/10.22437/csp.v14i2.38744

Research Article

OPEN ACCESS

Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB *Dragon Soccer School* Kota Jambi

Aggil[1*], Hendri Munar[2], Anggel Hardi Yanto[3], Ely Yuiawan[4]
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia[1234]
Correspondence author : aggilpuspan111@gmail.com[1]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada anak usia 10–12 tahun di *Dragon Soccer School* Kota Jambi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan dribbling pemain yang terlihat dari kurang optimalnya kontrol bola, kecepatan perubahan arah, serta kemampuan melewati lawan saat permainan berlangsung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 35 pemain yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan dribbling sepak bola. Perlakuan diberikan melalui program latihan kelincahan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepak bola anak usia 10–12 tahun. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan perlakuan latihan kelincahan. Latihan kelincahan terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan perubahan arah, keseimbangan tubuh, dan kontrol bola pemain saat melakukan dribbling. Dengan demikian, latihan kelincahan dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola usia dini, khususnya di SSB *Dragon Soccer School* Kota Jambi.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan, *Dribbling*, Sepakbola

The Effect of Agility Training on the Dribbling Skills of Players at Dragon Soccer School Football Academy, Jambi City

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of agility training on soccer dribbling skills among children aged 10–12 years at Dragon Soccer School, Jambi City. This research was motivated by the low dribbling ability of players, as indicated by

inadequate ball control, slow directional changes, and difficulties in passing opponents during matches. The research employed an experimental method using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 players selected through total sampling technique. The research instrument used was a soccer dribbling skill test. The treatment was carried out through an agility training program conducted over 16 training sessions. Data analysis techniques included descriptive analysis, normality test, homogeneity test, and hypothesis testing using paired sample t-test with the assistance of SPSS 25 software. The results showed that agility training had a significant effect on improving soccer dribbling skills in children aged 10–12 years. This finding was supported by the hypothesis test results, which indicated a significance value lower than 0.05, meaning that the research hypothesis was accepted. In addition, the results demonstrated an improvement in dribbling skills after the agility training program was implemented. Agility training proved effective in enhancing movement coordination, speed of directional changes, body balance, and ball control while dribbling. Therefore, agility training can be used as an effective training method to improve dribbling skills in young soccer players, particularly at Dragon Soccer School, Jambi City.

***Keywords** : Agility Training, Dribbling, Football*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan berkembang pesat di berbagai kalangan masyarakat, termasuk pada tingkat pembinaan usia dini melalui sekolah sepak bola. Dalam permainan sepak bola, kemampuan teknik dasar menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan seorang atlet, salah satunya adalah kemampuan dribbling. Dribbling merupakan keterampilan menggiring bola dengan kontrol yang baik untuk melewati lawan serta mempertahankan penguasaan bola selama pertandingan berlangsung. Kemampuan dribbling dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, terutama kelincahan yang memungkinkan pemain bergerak cepat, berubah arah secara mendadak, dan tetap menjaga keseimbangan tubuh saat membawa bola. Menurut Luxbacher (2013), *dribbling* yang efektif memerlukan koordinasi gerak, kecepatan, dan kemampuan mengontrol bola secara simultan. Selain itu Mappaompo (2024), menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sementara itu, Bompa & Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa latihan fisik yang terprogram dapat meningkatkan kualitas teknik permainan sepak bola secara signifikan. Namun, dalam praktik pembinaan di sekolah sepak bola, masih ditemukan pemain yang mengalami kesulitan dalam menggiring bola ketika menghadapi tekanan lawan akibat rendahnya tingkat kelincahan yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan kelincahan menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan pemain sepak bola usia muda.

Permasalahan kemampuan dribbling pada pemain usia sekolah sepak bola masih sering ditemukan di berbagai daerah, termasuk di Dragon Soccer School Kota Jambi. Berdasarkan pengamatan awal, beberapa pemain terlihat kurang mampu melakukan perubahan arah secara cepat ketika menggiring bola sehingga bola mudah direbut lawan. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling pemain belum optimal dan diduga dipengaruhi oleh kondisi fisik khususnya kelincahan yang masih rendah. Padahal, pada sepak bola modern kemampuan bergerak cepat dan lincah sangat

diperlukan untuk menciptakan peluang serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Menurut Hadi et al. (2016), kelincahan memiliki hubungan erat dengan kemampuan teknik dalam cabang olahraga permainan karena gerakan atlet menuntut perubahan arah yang cepat dan tepat. Selanjutnya, Basrizal et al. (2020) menyebutkan bahwa pemain yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah menguasai teknik dribbling dibandingkan pemain dengan kelincahan rendah. Di sisi lain, Candra et al. (2025) menjelaskan bahwa latihan kondisi fisik yang dilakukan secara sistematis mampu meningkatkan performa keterampilan gerak atlet secara menyeluruh. Akan tetapi, dalam proses latihan di sekolah sepak bola sering kali pelatih lebih fokus pada latihan teknik tanpa memberikan program latihan kelincahan secara khusus dan terukur. Akibatnya, peningkatan kemampuan dribbling pemain belum menunjukkan hasil yang maksimal sehingga diperlukan penelitian yang mengkaji pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola usia dini.

Urgensi penelitian ini semakin penting karena perkembangan sepak bola modern menuntut pemain memiliki kemampuan fisik dan teknik yang seimbang. Kelincahan tidak hanya berfungsi untuk mendukung gerakan tanpa bola, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap efektivitas dribbling ketika pemain berusaha melewati lawan dalam situasi pertandingan. Penelitian mengenai latihan kelincahan telah banyak dilakukan, namun sebagian besar hanya meneliti peningkatan kondisi fisik secara umum tanpa menghubungkannya secara spesifik dengan kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola. Menurut Kholili et al. (2025) latihan kelincahan yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan koordinasi gerak dan kecepatan perubahan arah tubuh atlet. Selain itu, Guthrie (2015) menyatakan bahwa penguasaan teknik sepak bola sangat dipengaruhi oleh kemampuan motorik dan kondisi fisik yang mendukung gerakan teknik tersebut. Kemudian, Indra & Marheni (2020) menjelaskan bahwa latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga akan memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan performa atlet. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain *Dragon Soccer School* Kota Jambi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan program latihan yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan kualitas teknik pemain usia muda.

Gap penelitian dalam kajian ini terletak pada masih terbatasnya penelitian yang secara khusus meneliti hubungan latihan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada pemain sekolah sepak bola tingkat daerah, khususnya di Kota Jambi. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada atlet profesional atau siswa sekolah menengah sehingga karakteristik subjek penelitian berbeda dengan pemain sekolah sepak bola usia pembinaan dasar. Selain itu, metode latihan yang digunakan dalam penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada latihan fisik umum tanpa mengintegrasikan pola gerak yang menyerupai situasi permainan sepak bola. Menurut Hanafi & Prastyana (2020) program latihan yang efektif harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga dan karakteristik atlet yang dilatih. Selanjutnya, Atqiya & Pratama (2024) menyatakan bahwa pembinaan usia dini membutuhkan pendekatan latihan yang sistematis dan sesuai tahap perkembangan motorik anak. Di samping itu, Putra et al. (2023) menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan teknik dalam sepak bola harus dilakukan melalui kombinasi latihan fisik dan teknik secara terpadu. Berdasarkan gap tersebut, novelty penelitian ini terletak pada penerapan latihan kelincahan yang difokuskan untuk mendukung kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola usia dini pada konteks pembinaan lokal di Dragon Soccer School Kota

Jambi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam pengembangan model latihan sepak bola usia muda yang lebih efektif dan aplikatif.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Dragon Soccer School Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga, khususnya sepak bola. Secara teoritis, hasil penelitian dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara kondisi fisik dan keterampilan teknik dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan kelincahan yang mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain secara optimal, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah sepak bola dalam meningkatkan kualitas pembinaan atlet usia dini di Kota Jambi.

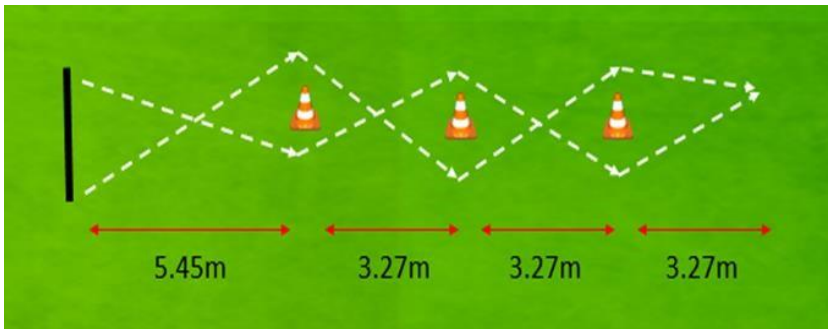
METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat (*causal-effect relationship*) antara variabel bebas dan variabel terikat (Nugroho, 2018). Pada desain ini, penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Penelitian dilaksanakan di SSB Dragon Soccer School Kota Jambi pada bulan Juni hingga Agustus 2024. Perlakuan (*treatment*) diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa, Jumat, dan Minggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain kelompok umur 10–12 tahun di SSB Dragon Soccer School Kota Jambi yang berjumlah 35 pemain. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan Mushofa et al. (2024) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang diambil berdasarkan prosedur tertentu agar mampu mewakili populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Kelompok umur 10–12 tahun dipilih karena dianggap telah mampu melaksanakan seluruh rangkaian tes penelitian dengan baik. Selain itu, pada usia tersebut pemain berada pada fase *youth final phase* dan tahap *learning to train*, yaitu tahap pengembangan teknik, taktik, dan kebugaran dasar sebagai persiapan menuju latihan yang lebih spesifik (Adi & Kustiawan, 2024). Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 pemain.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan dribbling (*Dribbling Test*) yang dilaksanakan pada saat *pretest* dan *posttest*. Menurut Arikunto, (2014), instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mempermudah pengumpulan data agar hasil penelitian lebih cermat, sistematis, dan mudah diolah. Peralatan yang digunakan meliputi lapangan tes, marker, cone, pancang, dan *leader drill*. Pelaksanaan tes dilakukan dengan aba-aba "ya", kemudian peserta melakukan dribbling mengikuti jalur yang telah ditentukan. Penilaian dilakukan dengan menghitung waktu tempuh sejak aba-aba dimulai hingga peserta mencapai garis finis

dengan bola tetap terkontrol. Setiap peserta diberikan tiga kali kesempatan dan waktu terbaik dari ketiga percobaan digunakan sebagai hasil tes.



Gambar 1. Instrumen *test Dribbling*

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode tes dan pengukuran menggunakan *Dribbling Test* dengan satuan waktu detik. Sebelum penelitian dilaksanakan, program latihan terlebih dahulu divalidasi oleh dosen bidang olahraga yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing. Selain itu, instrumen dan program latihan diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25 agar layak digunakan dalam penelitian. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan yang meliputi kegiatan *pretest*, pemberian perlakuan, dan *posttest*. Data yang diperoleh dari hasil tes kemudian dicatat dan dianalisis untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05, sedangkan jika nilai signifikansi < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene Statistic dengan bantuan SPSS versi 25 untuk mengetahui kesamaan varians data. Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-*t* untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka hipotesis diterima, sedangkan apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel maka hipotesis ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian hasil penelitian ini disajikan data mengenai pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepak bola pada anak usia 10–12 tahun di Dragon Soccer School Kota Jambi. Data yang diperoleh berasal dari hasil pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah diberikan program latihan kelincahan selama periode penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai perubahan kemampuan dribbling pemain sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Statistik deskriptif yang dianalisis meliputi nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta selisih peningkatan hasil tes. Melalui analisis ini dapat diketahui tingkat perkembangan keterampilan dribbling peserta setelah mengikuti latihan kelincahan secara terprogram.

Adapun hasil deskriptif statistik pretest dan posttest keterampilan dribbling sepak bola anak usia 10–12 tahun secara lengkap disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

Statistik	*Pretest*	*Postest*	Selisih
N	35	35	35
Mean	12.78	12.09	0.69
Median	13.18	12.27	0.49
Mode	13.47	10.20	0.32
Std. Deviation	0.93	0.96	0.54
Minimum	10.26	10.20	0.02
Maximum	14.11	13.58	2.02

Berdasarkan tabel di atas, sampel berjumlah 35 orang dimana nilai rata-rata pretest adalah 12,78, niilai rata-rata posttest adalah 12,09 dan selisih antara keduanya adalah 0,69. Nilai median pretest adalah 13,18, nilai median posttest adalah 12,27 dan selisih median adalah 0,49. Modus pretest adalah 13,47, modus posttest adalah 10,20 dan selisih modus adalah 0,32. Deviasi standar pretest adalah 0,93, deviasi standar posttest adalah 0,96 dan selisih deviasi standar adalah 0,54. Nilai minimum pretest adalah 10,26, nilai minimum posttest adalah 10,20 dan selisih antara nilai minimum adalah 0,02. Nilai maksimum pretest adalah 14,11. Nilai maksimum posttest adalah 13,58 dan selisih antara nilai maksimum adalah 2,02.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Hasilnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,107	0,05	Lolos Uji Normalitas
Posttest	0,146	0,05	Lolos Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa data pretest dan posttest keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun memiliki nilai p (sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians data sampel yang berasal dari populasi penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki varians yang seragam atau homogen. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka data dinyatakan homogen. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homegenitas

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest dan *Posttest Dribbling*	**0.151**	**1**	**50**	**0.699**

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa nilai sig. *Pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun 0,699 > 0,05, sehingga data bersifat homogen.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis statistik *paired sample t-test* dengan derajat kebebasan (df = n−1) melalui bantuan program SPSS versi 25. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepak bola pada anak usia 10–12 tahun sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel serta melihat nilai signifikansi. Hipotesis diterima apabila nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Sepakbola

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Signifikansi
Pretest	12.78	6,448	2,060	0,00
Posttest	12.09			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,448 dan t tabel (df 25) 2,060 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,448 > t tabel 2,060, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan *kelincahan*terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun", diterima.

Hasil analisis peningkatan persentase keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun setelah diberikan latihan kelincahan disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Peningkatan Persentase

Kelompok		Rata-rata	Selisih	Persentase
Keterampilan	*Pretest*	12,78	0,69	5,40 %
Dribbling	*Posttest*	12,09		

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa data pretest keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun mempunyai rata-rata sebesar 12,78 dan pada saat posttest meningkat sebesar 12,09, sedangkan peningkatan persentase sebesar 5,40%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun. Besarnya peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun setelah diberikan latihan kelincahan selama 16 kali latihan yaitu sebesar 5,40%. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dan didukung oleh beberapa penemuan hasil penelitian sebelumnya dan pemaparan para ahli. Hasil latihan agility yang terprogram dengan baik dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola . Latihan ini membantu pemain dalam mengembangkan koordinasi, kecepatan, dan kelincahan, yang semuanya penting untuk melakukan *dribbling* dengan efektif. Dengan meningkatkan kemampuan bergerak secara cepat dan responsif, pemain dapat lebih baik mengatasi lawan dan menciptakan peluang. Maka, penerapan latihan

kelincahan yang terstruktur sangat berpengaruh dalam pengembangan keterampilan teknis pemain.

Dalam pelaksanaan program latihan dengan intensitas latihan sedang-tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set dengan pengaturan waktu istirahat di antara repetisi dan di antara set memberikan dampak pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola . Hal demikian merupakan suatu indikasi bahwa pelaksanaan latihan kelincahan dengan intensif menunjukkan keunggulan dalam meningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Penggunaan latihan kelincahan bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, meskipun masih ada pemain yang terhambat dalam proses pelatihan dikarenakan karena takut salah dalam melakukan gerakan atau terburu-buru dalam melakukan latihan. Dalam upaya meningkatkan *dribbling* dapat dilakukan melalui latihan kelincahan dengan bola yang bervariasi karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan dalam melakukan *dribbling* sepakbola . Pemberian latihan kelincahan dinamis dan bervariatif maka memberikan dampak terhadap keterampilan *dribbling* yang dilakukan semakin baik.

Peneliti menemukan bahwa penerapan latihan kelincahan sangat baik diterapkan pada proses pelatihan sepakbola khususnya dalam peningkatan keterampilan *dribbling*, karena latihan kelincahan dapat mengembangkan, meningkatkan, dan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola . Selain itu, juga pemberian program latihan kelincahan yang bervariasi dapat membatu psikis pemain di SSB *Dragon Soccer School* dikarenakan dalam pelaksanaan latihan ini banyak bentuk dan variasi yang diberikan sehingga proses latihan tidak berjalan monoton atau membosankan bagi setiap pemain.

Kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola merupakan terciptanya serangkaian gerakan yang selaras dengan keterampilan menggiring bola, yang mana pemain mampu memanfaatkan kecepatannya dalam menggiring bola dengan menerobos ke daerah sepertiga pertahanan lawan dan mampu melewati beberapa pemain lawan tanpa kehilangan kontrol bola pada kakinya, sehingga pemain dapat melihat pergerakan pemain yang ada di depannya. Selain itu koordinasi juga berpengaruh ketika pemain memberikan umpan dan menerima umpan dari rekan setimnya ketika berlari di area pertahanan lawan.

Dalam bermain sepakbola, kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan berbagai gerakan, mempermudah penguasaan teknik dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan keadaan disekitarnya. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. 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 kemampuan *dribbling.*

Selain hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* data. Peneliti juga melakukan uji prasyarat yang diperoleh hasil uji normalitas dengan data yang ada di tahap *pretest* dan tahap *posttest* semua memiliki nilai sig lebih dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai sig. *Pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun 0,699 > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Nilai tersebut lebih besar dari pada signifikansi. Pada hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *dribbling pretest* dan

posttest secara *statistic* ada perbedaan. Selisih rata-rata tahap *posttest* dengan *pretest* yaitu sebesar 0,69 lebih tinggi pada tahap *posttest.* Uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} 6,448 dan t_{tabel} (df 25) 2,060 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 6,448 > t tabel 2,060, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan latihan *kelincahan* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun", diterima. Keberhasilan *dribbling* yang baik pada pemain sepakbola dapat dipengaruhi oleh kelincahan pemain tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola pada anak usia 10–12 tahun di Dragon Soccer School Kota Jambi. Peningkatan kemampuan dribbling tersebut terjadi karena latihan kelincahan mampu membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan mengubah arah gerak tubuh dengan cepat, menjaga keseimbangan, serta mempertahankan kontrol bola ketika bergerak. Dalam permainan sepak bola modern, dribbling tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik, tetapi juga didukung oleh kondisi fisik yang baik, terutama kelincahan. Pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah melakukan manuver, melewati lawan, dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi permainan. Menurut Umar (2019), kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dan mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Selain itu, Yakin et al. (2025) menjelaskan bahwa keterampilan dribbling yang baik dipengaruhi oleh koordinasi gerak, kecepatan, dan kemampuan kontrol bola yang optimal. Hidayat (2020) menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara terprogram dan sistematis mampu meningkatkan performa teknik atlet secara signifikan. Selanjutnya, Darma & Fernando (2024) menegaskan bahwa latihan yang berorientasi pada pengembangan kelincahan sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola, khususnya *dribbling*.

Peningkatan keterampilan dribbling dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan kelincahan yang diberikan secara terstruktur mampu menciptakan adaptasi gerak yang lebih baik pada pemain usia dini. Variasi latihan yang diterapkan selama proses penelitian membantu pemain menjadi lebih aktif, responsif, dan percaya diri dalam melakukan gerakan menggiring bola. Selain meningkatkan kemampuan fisik, latihan kelincahan juga membantu pemain mengembangkan koordinasi antara gerakan kaki, penguasaan bola, dan pengambilan keputusan ketika menghadapi lawan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan kelincahan memiliki hubungan erat dengan kemampuan teknik dalam permainan sepak bola. Menurut Dahlan et al. (2020) kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam mendukung keterampilan gerak pada cabang olahraga permainan. Selanjutnya, Zulkarnain et al. (2025) menyatakan bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan koordinasi tubuh dan efektivitas gerakan atlet dalam melakukan aktivitas olahraga. Naldi & Irawan (2020) menjelaskan bahwa keterampilan teknik olahraga akan berkembang secara optimal apabila didukung oleh kemampuan motorik dan kondisi fisik yang baik. Selain itu, Salsabila & Pratama (2025) mengungkapkan bahwa proses pembinaan olahraga usia dini harus dilakukan melalui latihan yang bervariasi dan menyenangkan agar pemain mampu berkembang secara fisik maupun psikologis.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa latihan kelincahan tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap aspek psikologis pemain selama proses latihan. Program latihan yang

bervariasi membuat pemain lebih termotivasi, tidak mudah bosan, dan lebih antusias dalam mengikuti setiap sesi latihan. Hal ini menjadi penting dalam pembinaan sepak bola usia dini karena suasana latihan yang menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi dan semangat pemain dalam mengembangkan kemampuan tekniknya. Kemampuan dribbling yang baik pada pemain sepak bola merupakan hasil perpaduan antara kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan penguasaan teknik yang dilakukan secara berulang melalui latihan. Menurut Candra et al. (2025) latihan yang disusun sesuai karakteristik cabang olahraga akan memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan performa atlet. Kismanto (2024) menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan teknik dalam sepak bola harus dilakukan melalui integrasi latihan fisik dan teknik secara bersamaan. Selanjutnya, Astuti & Padmoyo (2025) menyatakan bahwa latihan kondisi fisik yang terencana mampu meningkatkan kualitas gerak dan keterampilan olahraga atlet secara menyeluruh. Pendapat tersebut diperkuat oleh Hariyanto et al. (2023) yang menyatakan bahwa keberhasilan program latihan sangat dipengaruhi oleh prinsip latihan yang spesifik, terukur, dan dilakukan secara berkesinambungan sesuai kebutuhan cabang olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola pada anak usia 10–12 tahun di *Dragon Soccer School* Kota Jambi. Program latihan yang dilakukan secara terstruktur dan bervariasi mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol bola, mengubah arah gerak dengan cepat, serta menjaga keseimbangan saat melakukan *dribbling*. Selain berdampak pada aspek fisik dan teknik, latihan kelincahan juga meningkatkan motivasi dan antusiasme pemain selama proses latihan berlangsung. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif terbatas, waktu penelitian yang singkat, serta hanya berfokus pada satu variabel fisik tanpa mengkaji faktor lain seperti koordinasi, kecepatan, atau kekuatan otot. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan sampel yang lebih luas, durasi latihan yang lebih panjang, serta mengembangkan variasi latihan dan variabel penelitian agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Adi, P. W., & Kustiawan, A. A. (2024). Development of a stage-based basic technique of playing soccer training model according to the 9-10 years age group for soccer school students. *Fizjoterapia Polska*, *2*. https://doi.org/10.56984/8ZG56081VM

Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.

Astuti, R. K., & Padmoyo, R. H. (2025). Kajian Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *25*(2), 252–259. https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5124

Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). Pelaksanaan kegiatan senam dalam menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini. *Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, *8*(2), 11–20. https://publikasi.stkippgri-bkl.ac.id/index.php/KGU/article/view/1187

Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 769–

781. https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.667

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: theory and methodology of training* (10th ed.). Human Kinetics.

Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, *5*(1), 782–792. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260

Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahruddin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 126–139. https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833

Darma, I. Z., & Fernando, R. (2024). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Asian Journal of Sport Research and Review*, *1*(1), 1–6. https://journal.riaumedia.id/index.php/SET/article/view/24

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. https://search-lib.ums.ac.id/bib/75590

Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *26*(1), 213–228.

Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.

Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). *Perencanaan Kepelatihan Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 48–53. https://doi.org/10.24036/jpo139019

Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 56–69. https://doi.org/10.24036/kepel.v5i1.138

Kholili, M. N., Hafidz, A., Kusuma, D. A., Sidik, R. M., Ashadi, K., & Jatmiko, T. (2025). *Penerapan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan pada Atlet Muda Bangkit Futsal Club selama 6 Minggu*. Penerbit NEM.

Kismanto, K. (2024). Dampak Integrasi Program Latihan Push-Up dan Pull-Up terhadap Peningkatan Kemampuan Throw-In Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *5*(1), 63–71. https://doi.org/10.55081/joki.v5i1.3723

Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to success*. Human Kinetics.

Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, *6*(1), 1–11. https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, *5*(12), 5937–5948. https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992

Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(1), 6–11. https://doi.org/10.24036/jpo133019

Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.

Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *9*(2), 974–985. https://doi.org/10.29210/1202323429

Salsabila, Z. S., & Pratama, R. S. (2025). Membangun Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *3*(1), 27–39. https://doi.org/10.47861/khirani.v3i1.1465

Umar, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1307–1320. https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444

Yakin, R. K., Solihin, A. O., & Syamsudar, B. (2025). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, *6*(1), 580–587. https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.132

Zulkarnain, A. N., Sukadi, S., Cahyadinata, I., & Hardini, K. F. (2025). Efektifitas Kombinasi Program Latihan Drill dan Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*, *6*(2), 295–301. https://doi.org/10.56399/jst.v6i2.342.