

## PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS DRIBBLING PADA ANAK USIA 15-17 TAHUN PADA SSB MLIWIS TULUNGAGUNG

**Erlangga Firdaus Kusuma**

S1 Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
erlangga.18101@mhs.unesa.ac.id

**Roy Januardi Irawan**

S1 Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
royjanuardi@unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kualitas dribbling pada anak usia 15-17 tahun pada SSB Mliwis Tulungagung. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi experimental serta menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 orang pemain SSB Mliwis Tulungagung. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu instrumen menggiring bola. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan one way ANOVA dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan menggunakan aplikasi SPSS. Berdasarkan uji one way ANOVA didapatkan hasil signifikansi = 0,004 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya ada peningkatan kualitas dribbling pada pemain SSB Mliwis Tulungagung yaitu sebesar 0,91 detik. Sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas dribbling pemain usia 15-17 tahun pada SSB Mliwis Tulungagung.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Kualitas Dribbling

### Abstract

*This study aims to determine the effect of agility training on improving the quality of dribbling in children aged 15-17 years at SSB Mliwis Tulungagung. This type of research uses a quasi-experimental method and uses a purposive sampling technique in sampling. The sample used in this study were 20 SSB Mliwis Tulungagung players. The research instrument used was the dribbling instrument. Data analysis in this study used one way ANOVA with a significance level of  $\alpha = 0.05$  and used the SPSS application. Based on the one way ANOVA test, it was obtained that the significance result = 0.004 smaller than  $\alpha = 0.05$  ( $p < 0.05$ ), which means that there is an increase in the quality of dribbling for SSB Mliwis Tulungagung players, which is 0.91 seconds. So it can be concluded that agility training has a significant effect on improving the dribbling quality of players aged 15-17 years at SSB Mliwis Tulungagung.*

*Keywords:* Agility, Dribbling Quality

UNESA

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola berasal dari negeri china, sekitar abad ke 2-3 pada masa pemerintahan dinasti han. Ketika itu sepakbola telah dimainkan oleh prajurit china, namun sejarah sepakbola di indonesia pertama kali diperkenalkan oleh negara Belanda (Feri Kurniawan 2011)

Olahraga ini merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang memerlukan banyak tenaga dengan waktu 2x 45 menit (90 menit). Aktifitas olahraga sepakbola merupakan kombinasi aktifitas antara aerobic dan anaerobic. Menurut (Beni Apriansyah, 2017) dalam (Fendyka Novan Ulfiansyah, 2018)Olahraga sepakbola telah mengalami banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana menjadi permainan yang populer dan dicintai masyarakat. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk bermain sepakbola dengan baik setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti menggiring, mengumpan, mengontrol bola, menembak, menyundul, merebut bola, dan teknik menjaga gawang.

Ulfiansyah (2018) mengatakan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola: passing, control, dribbling. Apabila kita amati dalam permainan sepakbola teknik dasar yang penting ialah menggiring bola. Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik karena untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola.

Keterampilan dalam menggiring bola sangat diperlukan untuk menguasai permainan serta menginisiasi tim dalam melakukan serangan. Teknik menggiring bola pada dasarnya adalah menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik dan sangat lebih mudah untuk melewati lawan. kondisi fisik juga berperan penting dalam upaya meningkatkan teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Untuk melakukan gerakan menggiring bola dengan baik, dibutuhkan unsur kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan. Menggiring bola

membutuhkan teknik bergerak yang tinggi yang bertujuan untuk mengelabui lawan, sehingga dalam gerakan menggiring bola dibutuhkan tingkat kelincahan tinggi pada setiap pemain sepakbola

Menurut Rubianto Hadi (2007) dalam (Fendyka Novan Ulfiansyah, 2018) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh kecepatan,kekuatan,dan kelenturan. Kelincahan penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi dalam permainan. Kelincahan dibutuhkan melalui karakteristik tertentu sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu banyak adanya bentuk latihan yang dapat meningkatkan salah satu kemampuan kondisi fisik kelincahan agar mampu meningkatkan kecepatan menggiring bola pada saat permainan sepakbola. Peningkatan kemampuan teknik dapat dilakukan pada pembinaan usia dini yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi sepakbola. Upaya pencapaian prestasi yang maksimal bagi pemain dalam latihan keterampilan sepakbola, dalam hal ini adalah kemampuan kelincahan menggiring bola.

Sekolah sepak bola mliwis di Kabupaten tulungagung bagi pemain dalam hal keterampilan menggiring bola menurut observasi peneliti masih belum maksimal, terlihat pada sesi latihan,pemain masih sering kehilangan bola saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi,menggiring bola melewati lawan, dan menggiring bola untuk merubah arah permainan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada pengaruh atau tidaknya latihan kelincahan untuk meningkatkan kualitas dribbling pada anak usia 15-17 tahun pada SSB Mliwis Tulungagung dan peneliti juga ingin membantu SSB ini untuk meningkatkan dalam hal kelincahan pemain sepak bola di SSB mliwis.serta untuk pengembangan penelitian serupa yang pernah dilakukan oleh Awang Roni Efendi, Rovi Pahliwandari, Zainal Arifin yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan dalam latar belakang, peneliti mengembangkan rumusan masalah pada penelitian sebagai berikut:

Bagaimana pengaruh latihan kelincahan terhadap kualitas dribbling pada permainan sepak bola di SSB Mliwis Tulungagung

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*) yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat serta untuk mengidentifikasi pengaruh latihan kelincahan pada peningkatan kualitas dribbling pemain di ssb mliwis tulungagung.

Menurut (winarno, 2013:61) dalam (Mawardi, 2021) populasi adalah semua subjek atau objek yang menjadi perhatian peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan oleh peneliti. Populasi penelitian ini yaitu pemain sepak bola di SSB Mliwis Tulungagung dengan jumlah sebanyak 20 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih sebagai objek penelitian dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan oleh peneliti menurut (winarno,2013: 62) dalam (Mawardi, 2021). sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan *purposive sampling* proses pengambilan sampel ini ditentukan langsung oleh peneliti karena sudah diketahui karakteristik dan ciri berdasarkan sifat populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian menurut (maksum,2012: 71) dalam (Mawardi, 2021).

Kriteria sampel adalah sebagai berikut tidak dalam keadaan cidera, bersedia untuk ikut dalam program penelitian ini selama 6 minggu. Yang akan dilakukan dalam 3 kali setiap minggunya. Data penelitian ini didapatkan dengan melakukan observasi, kemudian melakukan pre-test untuk mengetahui nilai awal kemampuan dribbling pemain, setelah itu diberikan perlakuan berupa latihan *shuttle run* Menurut (Pasaribu, 2020) selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan dalam seminggu, setelah itu diberikan post test untuk mengetahui ada peningkatan atau tidak dari latihan kelincahan *shuttle run* yang telah diberikan.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga Maret 2022, yang berlokasi di lapangan sepak bola Mliwis Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengambilan data yaitu instrumen tes menggiring bola dari Nurhasan (2001:161) dalam (Handoko, 2018)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil *posttest* yang dihitung dan dicatat menggunakan teknik statistik deskriptif dan dianalisis menggunakan program komputer SPSS

(*Statistical Package for the Sosial Science*) versi 23.0. menurut (Maksum, 2012: 161) dalam (Mawardi, 2021) analisis data penelitian ini meliputi Uji Normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data yang telah diteliti terdistribusi normal ataupun tidak. Pengujian normalitas menggunakan uji *shapiro wilk*. Kriteria yang dipakai untuk mengetahui normal atau tidaknya sebuah data yaitu jika  $p > (5\%)$  data yang dinyatakan normal dan apabila  $p < 0,05$  data yang dinyatakan tidak normal. Selanjutnya Uji Homogenitas yang bertujuan untuk memastikan varian semua sampel itu sama menurut (maksum,2012: 161) dalam (Mawardi, 2021). Data yang dipakai untuk uji homogenitas yaitu hasil *pretest* dan *posttest* dari tiap kelompok. Dalam penelitian ini, uji homogenitas menggunakan levene test. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya suatu data adalah jika  $p > 0,05$  (5%) data dinyatakan homogen dan apabila  $p < 0,05$  maka data dinyatakan tidak homogen.

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar kelompok pada variabel terikat sebelum dan sesudah perlakuan antar kelompok dengan menggunakan Analisis *oneway Anova*, dengan tingkat penolakan hipotesis pada  $\alpha = 0,05$  atau taraf signifikansi 5%. Uji beda lanjutan (*Post Hoc Multiple Comparisons Test*) menggunakan uji *games-howell*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data hasil pretest dan posttest Zig-Zag dribbling pada Siswa SSB Mliwis dapat dilihat ada table 1 sebagai berikut

**Tabel 1. Deskriptif data hasil pretest dan posttest Zig-Zag dribbling pada Siswa SSB Mliwis Tulungagung Usia 15-17 tahun**

perlakuan	Statistic	pretest	posttest
Zig-Zag	N	20	20
Dribbling pada Siswa SSB Mliwis	Mean	18.74	17.83
	SD	0.92	0.97
	Range	3.57	3.50
	Nilai min	16.28	15.55
	Nilai max	19.85	19.05

Sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan *one way ANOVA*, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang dilakukan pada siswa SSB Mliwis untuk mengetahui data yang didapat pada penelitian ini normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam

penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* pada aplikasi SPSS dengan taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$ . Hasil perhitungan uji normalitas ditunjukkan pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Shapiro wilk**

Kelompok	Tes	N	Sig	Ket
Zig-Zag	pretest	20	0,013	Normal
dribbling pada Siswa SSB Mliwis	posttest	20	0,037	Normal

Kemudian setelah dilakukan uji normalitas dilanjutkan dengan melakukan uji homogenitas untuk mengetahui sama atau tidak sama data dari hasil *pretest* dan *posttest* dribbling bola yang dilakukan oleh para siswa SSB Mliwis. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *levene test* pada aplikasi SPSS untuk uji homogenitasnya dengan taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$ . Berikut merupakan hasil uji homogenitas yang ditampilkan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Menggunakan Uji Levene Test**

Levene statistic	df1	df2	sig
.040	1	38	.842

Berdasarkan uji normalitas dan juga uji homogenitas yang dijelaskan pada tabel 2 dan 3, dapat disimpulkan semua data yang didapat dalam penelitian ini berdistribusi normal dan berdistribusi homogen. Kemudian akan dilakukan penelitian lanjutan yaitu uji hipotesis menggunakan uji *one way ANOVA*.

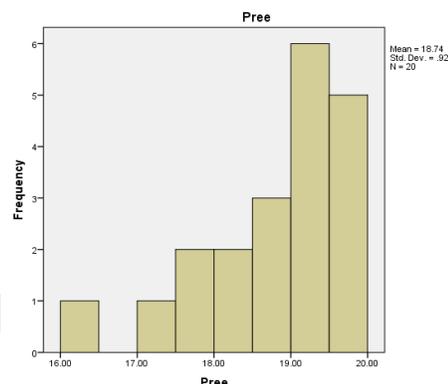
Berikut adalah uji hipotesis menggunakan uji *one way ANOVA* yang dijelaskan pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji One Way ANOVA**

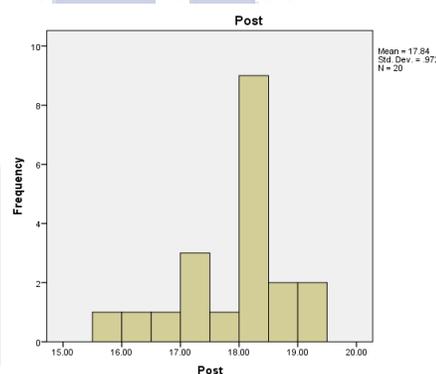
	Sum of squares	df	Mean square	f	sig.
Between groups	8.217	1	8.217	9.174	.004
Within groups	34.039	38	.896		
Total	42.256	39			

Berdasarkan hasil uji *one way ANOVA* didapatkan hasil signifikasi yaitu = 0,004 yang lebih kecil dari taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Yang artinya ada peningkatan kualitas dribbling pada siswa SSB Mliwis Tulungagung. Sehingga hipotesis yang diterima yaitu ada pengaruh dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kualitas dribbling pada siswa SSB Mliwis Tulungagung.

Berikut ini adalah diagram Hasil *pretest* dan *posttest* kelincahan dribbling siswa SSB Mliwis Tulungagung



**Gambar 1. Hasil Pretest**



**Gambar 2. Hasil posttest**

### Pembahasan

Berdasarkan Grafik diatas menunjukkan pada saat *pretest*, didapatkan sebanyak 20 orang memiliki kategori kurang. Setelah dilakukan *posttest*, sebanyak 3 orang memiliki kategori sangat baik, 3 orang memiliki kategori baik, dan 14 orang memiliki kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa para siswa SSB Mliwis menunjukkan peningkatan kelincahan menggiring bola yang sebelumnya berada pada kategori kurang dan sekarang berada pada kategori baik.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rama & Bawono, 2019) menunjukkan bahwa kelincahan sangat penting di miliki oleh setiap pemain agar mampu merubah arah bola dengan cepat untuk menghindari hadangan lawan. Dalam penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *ILLINOIS AGILITY RUN* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Mente Fc” menunjukkan kelincahan para pemain Scudetto fc berada pada kategori baik.

Menurut Bhardwaj(2018) dalam (Mawardi, 2021) bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh pemain sepak bola. kelincahan juga bisa diaplikasikan untuk mengelabui lawan serta untuk menghindari tackle dari lawan. Sedangkan menurut (Zulmi, n.d.) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Candra et al., 2019) yang berjudul *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa putra usia 16-18 tahun* menunjukkan hasil kelincahan yang signifikan setelah diberikan latihan *zig-zag run*.

Selain kelincahan pemain sepak bola dituntut memiliki kondisi fisik yang lain seperti kekuatan,kecepatan,daya tahan,daya ledak, keseimbangan, koordinasi dan kelenturan. Menurut (Al ayubi, 2017) kondisi fisik merupakan satu kesatuan dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, oleh karena itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang prima, Dengan memiliki seluruh komponen kondisi fisik yang baik maka akan sangat membantu para pemain untuk meningkatkan kualitas mereka pada saat di atas lapangan.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Awang Roni Efendi,Rovi Pahliwandari ,Zainal Arifin (2018) yang berjudul *“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP PGRI Pontianak”* menyatakan bahwa terdapat peningkatan waktu tempuh mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 34 sampel. Hasil yang didapat dalam menggiring bola yaitu sebesar 2,42 detik sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam (Awang Roni Efendi, Rovi Pahliwandari, 2018)

Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Asfanza,Dedy Putranto,Oktarina (2020) yang berjudul *“Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Jebus”* menyatakan bahwa pada sampel yang berjumlah 30 siswa terdapat pengaruh signifikan latihan kelincahan yaitu 1,69 terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola Sma 1 jebus dalam (Asfanza et al., 2019)

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh M.Agif Alfajri,Syafaruddin,Ahmad Ricard Victorian (2021) yang berjudul *“Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola”* pada sampel yang berjumlah 30 orang. Didapatkan hasil 1,70 bahwa latihan shuttle run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu, dalam (Oleh M. Agif Alfajri1, Syafaruddin1, 2021) Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Deni Permata Sari,Apri Agus (2019) yang berjudul *“Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang”* dalam penelitian ini menggunakan 10 sampel, yang dimana terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Shuttle run dalam meningkatkan kelincahan para pemain sepak bola putri Semen Padang, dalam (Deni Permata Sari, 2019) Model latihan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan latihan *Shuttle Run* Menurut (Pasaribu, 2020). Di dalam penelitian ini,peneliti menggunakan model latihan *Shuttle Run* untuk meningkatkan kualitas *dribbling* bola pada siswa SSB Mliwis Tulungagung.

Latihan adalah program yang dilakukan secara rutin dan sistematis dengan intensitas mulai dari rendah sampai intensitas tinggi yang dilakukan pemain sepak bola untuk meningkatkan kondisi fisiknya (Saputro,2016: 2) dalam (Mawardi, 2021). Menurut Astagna (2016) dalam (Mawardi, 2021) yang berjudul *“agility training young elite soccer players : promising results compared to change of direction drills”* menjelaskan sukses dalam sepak bola membutuhkan keterampilan teknis, taktik, psikologis, dan fisik tingkat tinggi termasuk kekuatan aerobik dan anaerobik, kekuatan otot, kelenturan dan kelincahan.maka dari itu sangat penting kelincahan bagi pemain sepak bola untuk menunjang performanya di lapangan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Sandi et al., 2009) yang berjudul *Pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepak bola* menjelaskan bahwa dalam penelitiannya menunjukkan hasil dalam kategori baik dilihat dari *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan.

Adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut (Humaedi & Andi Sultan Brilin, 2017) yaitu:

1. Komponen *biomotor* yang meliputi otot, *speed*, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi
2. Tipe tubuh. Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *ektomorf* dan *endomorf*
3. Umur. Kelincahan meningkat pada umur 12 tahun pada masa tersebut perkembangan tubuh sangat cepat
4. Jenis kelamin. Sebelum pubertas kelincahan anak laki-laki sedikit diatas anak perempuan, namun setelah masa pubertas perbedaanya sangat mencolok
5. Berat badan. Berat badan sangat mempengaruhi kelincahan seseorang
6. Kelelahan. Kelelahan juga berdampak pada kelincahan seseorang.

Vaczi (2013) dalam (Mawardi, 2021) menjelaskan bahwa kelincahan menuntut kontrol neuromuskular dan kinestetik tanpa kompromi kesadaran lutut dengan penerapan kecepatan fungsional. Dalam hal ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan itu menuntut para pemain untuk bergerak cepat berpindah arah agar mampu melewati lawan dan meminimalisir resiko cedera, dengan memiliki kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepak bola. menurut (Adindra et al., 2016) sekuat apapun pemain jika tidak didukung dengan kelincahan yang baik maka akan kesulitan untuk melewati hadangan lawan khususnya pada saat mendribble bola. Dalam permainan sepak bola dribbling bola sangat dibutuhkan untuk mengelabui dari penjagaan pemain lawan, maka dibutuhkan perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat menurut Luxbacher (2001:48) dalam (Awang Roni Efendi, Rovi Pahlwandari, 2018)

Menurut (Rahayu & Rustiana, 2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola” menunjukkan hasil ada perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan metode latihan kelincahan *five cone snake drill* dalam meningkatkan keterampilan dribbling

Namun dalam Penelitian ini peneliti memilih latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kualitas dribbling karena menurut Fajar Wicaksono (2014:14) dalam (Oleh M. Agif Alfajri1, Syafaruddin1,

2021) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. Bentuk latihan *shuttle run* dimulai dari satu titik ke titik yang lainnya dengan jarak 10 meter. Dalam latihan *shuttle run* unsur gerakannya ialah lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas *dribbling* bola. kelebihan dari latihan *shuttle run* menurut (Giriwijoyo dan Dikdik, 2015:4) dalam (Oleh M. Agif Alfajri1, Syafaruddin1, 2021) pada saat melakukan *shuttle run* terjadi pergerakan persendian lengan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Malasari, 2019) yang berjudul Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet taekwondo menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* pada atlet taekwondo dari sebelumnya kategori kurang menjadi kategori baik

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap peningkatan

Latihan kelincahan menggunakan model latihan *Shuttle run* terbukti mampu meningkatkan kualitas *dribbling* bola, banyak pelatih-pelatih yang menerapkan model latihan *Shuttle run* terhadap para pemainnya agar para pemain mampu mengubah gerak tubuhnya secara cepat pada saat mendribbling bola pada saat berhadapan oleh lawan. Peneliti menerapkan latihan *Shuttle run* dengan memasang 2 pancang tongkat yang berjarak 10 meter, masing-masing siswa nantinya berlari dengan secepat-cepatnya menuju tongkat selanjutnya yang berjarak 10 meter, setelah itu kembali ke tongkat awal dengan berputar melewati tongkat tersebut dan dilakukan sebanyak 2 kali putaran sebelum masuk finish. manfaat penerapan latihan *shuttle run* ini agar para pemain mampu merubah gerak tubuh secara cepat, serta membantu para pemain meningkatkan akselerasi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat mendribbling bola di lapangan. Dalam penelitian ini dilakukan peningkatan intensitas latihan tiap 2 minggunya. Intensitas latihan adalah keadaan dimana pemain harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih yang secara

progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (Repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut menurut (Ma'u, 2014:21) dalam (Mawardi, 2021). intensitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu intensitas rendah pada 2 minggu pertama, setelah itu intensitas sedang pada minggu ke 3 dan 4 dan intensitas tinggi pada pertemuan ke 5 dan 6.

Peningkatan kualitas kelincahan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan banyak variasi latihan, namun di dalam penelitian ini menggunakan metode *shuttle run* sama halnya yang dilakukan oleh (A Buchari, 2018) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci" yang juga menggunakan metode *shuttle run*, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan hasil yang signifikan terhadap kualitas *dribbling* bola setelah diberikan latihan *shuttle run*. Hasil penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Hengki Saputra (2018) dalam (SAPUTRA, 2018) yang berjudul "Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki Dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas FC" dalam penelitian tersebut juga didapatkan hasil yang signifikan setelah diberikan latihan lari bolak balik.

Kelincahan berhubungan dengan komponen kondisi fisik yang lain seperti hubungan kelincahan dan kelentukan, dan hubungan kelincahan dan kecepatan. Maka dari itu cabang olahraga sepak bola, kelincahan adalah modal yang harus dimiliki oleh setiap pemain, karena di dalam cabang olahraga ini sering terjadi kontak fisik, oleh karena itu kelincahan gerak merubah arah posisi tubuh sangat dibutuhkan dalam olahraga ini guna meminimalisir resiko terjadinya cedera, kelincahan itu juga dapat digunakan untuk melewati lawan dengan mendribbling bola dengan mengubah arah bola dengan cepat untuk menciptakan peluang mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji *one way ANOVA* menunjukkan hasil signifikansi 0,004 yang lebih kecil dari taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Maka hipotesis yang diterima yaitu hipotesis kerja yang berbunyi ada pengaruh latihan kelincahan untuk meningkatkan kualitas *dribbling* pada anak usia 15-17 tahun pada SSB Mliwis Tulungagung. Dengan memiliki kelincahan yang baik maka pemain lebih mudah mendribbling bola tanpa kehilangan

keseimbangan serta membantu para pemain menuju ke performa terbaiknya.

Berdasarkan hasil hitung analisis deskriptif peningkatan kualitas *dribbling* pada pemain SSB Mliwis Tulungagung yang diberikan perlakuan *shuttle run* diperoleh rata-rata hitung dari *pretest* dan *posttest* yaitu ada peningkatan kualitas *dribbling* para pemain SSB mliwis sebesar 0,91 detik untuk rata-rata keseluruhan. Hasil tersebut didapatkan dari rata-rata hasil *pretest* yaitu 0,93 detik dikurangi rata-rata hasil *posttest* yaitu 0,89 detik dengan rata-rata peningkatan keseluruhan yaitu 0,91 detik. Dapat disimpulkan untuk penelitian ini yaitu latihan kelincahan sangat berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kualitas *dribbling* pada pemain SSB Mliwis Tulungagung.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas *dribbling* pada pemain SSB Mliwis Tulungagung yaitu sebesar 0,91 detik

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu: bagi peneliti selanjutnya perlu ada pengembangan atau variasi model latihan kelincahan untuk menghindari kebosanan agar mendapat hasil yang lebih baik lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A Buchari. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa Ssb Alam Sakti Kabupaten Kerinci*.
- Adindra, Rahayu, S., & Sulaiman. (2016). Kelentukan Togok Dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal Of Physical Education And Sport*, 5(1), 47–52.
- Al Ayubi, B. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta (Uny) Dalam Menghadapi Liga Pendidikan Indonesia (Lpi) Tahun 2017. *Profil Kondisi Fisik*, 1–6.
- Asfanza, A., Putranto, D., & Oktarina, O. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*

- Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi Sport*, 2(1), 5–8.  
<https://doi.org/10.35438/Sparta.V2i1.165>
- Awang Roni Efendi, Rovi Pahlwandari, Z. A. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10.  
<http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/Olahraga/article/view/875>
- Candra, G., Satriaputra, D., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun Achmad Widodo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 189–194.
- Deni Permata Sari, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2(September), 187–195.
- Fendyka Novan Ulfiandyah, T. R. & M. H. (2018). The Effects Of Agility Exercise And Eye-Foot Coordination Against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal Of Physical Education And Sports*, 7(2), 129–133.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80.  
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Humaedi, & Andi Sultan Brilin, S. E. . (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 6(1), 81–94.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 3(1), 81–88.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mawardi, A. M. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Kesehatan Olahraga*, 09, 321–330.
- Oleh M. Agif Alfajri1, Syafaruddin1, A. R. V. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5, 91–99.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan Dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 66–71.
- Rama, M., & Bawono, M. N. (2019). Pengaruh Latihan Illinois Agility Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 87–92.
- Ramadhan, M. F. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Kesehatan Olahraga*, 07(X 1), 486–495.
- Sandi, C. A. K., Saptani, E., & Suherman, A. (2009). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. *Sportive*, 3(1), 41–50.  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/sportive/article/view/13337>
- Saputra, H. (2018). Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki Dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas Fc. *Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 50–55.
- Zulmi, R. A. (N.D.). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Ssb Bukit Tengah*.