

# PENGARUH METODE LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

<sup>1</sup>Cecep Abdurrahman Kurnia Sandi ([cecep@student.upi.edu](mailto:cecep@student.upi.edu))

<sup>2</sup>Entan Saptani ([entansaptani@upi.edu](mailto:entansaptani@upi.edu))

<sup>3</sup>Ayi Suherman ([ayisuherman@upi.edu](mailto:ayisuherman@upi.edu))

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrahman No.211 Sumedang

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre-test Post-test Design* secara acak. Populasi penelitian siswa sepakbola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 41 orang, dengan sampel siswa sepakbola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 30 orang. Instrumen yang digunakan tes keterampilan *dribbling*. Hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis penelitian, berikut dilihat dari pengujian hipotesis yang diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 dengan menggunakan uji-t satu sampel (*one sampel t-test metode*), dari hasil tersebut *P-value* lebih kecil dari 0,05, maka nilai  $H_0$  ditolak sedangkan nilai  $H_1$  diterima dengan demikian ada pengaruh secara signifikan. Selain itu dapat juga dilihat di hasil *pretest* dan *posttest* rata-rata nilai *pretest* yaitu 21,55 dan *posttest* yaitu 19,73, karena waktu yang dipakai maka terdapat peningkatan.

**Kata Kunci :** *Metode Latihan Kelincahan, Keterampilan Dribbling, Permainan Sepak Bola*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang sangat penting di dalam kehidupan suatu bangsa, karena melalui pendidikan suatu bangsa dapat mempersiapkan generasi masa depannya dengan lebih baik. Pendidikan juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, dimana dalam pendidikan terdapat pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan yaitu untuk meningkatkan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang keterampilan motorik, pengetahuan, dan kecerdasan emosi siswa. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan suatu wahana bagi siswa, karena mereka diberi kesempatan untuk bergerak bebas mempelajari banyak hal yang membuat perkembangannya tumbuh lebih baik. Pendidikan jasmani juga mempunyai tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, afektif dan psikomotor.

Menurut Suherman (2009, hlm. 2) pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki kedudukan yang vital dalam pengembangan (SDM). Pendidikan jasmani sangat perludanya karena untuk mengembangkan kemampuan gerak seseorang dalam melakukan aktivitas geraknya dan dengan adanya pendidikan jasmani, seseorang dapat belajar tentang gerak. Sama halnya menurut Lutan (2001, hlm. 14–15) menjelaskan tentang pengertian pendidikan jasmani sebagai berikut. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan utama pendidikan.

Pada pendidikan jasmani terdapat aspek kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani ini yaitu kemampuan dan daya tahan fisik tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam aktivitas olahraga, jika tubuh tidak bugar seseorang tidak bisa melakukan aktivitas jasmani. Didunia olahraga sangat banyak sekali cabang permainan yang harus mempunyai kebugaran jasmaninya yang bagus. Salah satunya yaitu permainan sepak bola.

Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahragan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan keterampilan dalam suatu olahraga, apabila seseorang dapat menguasai teknik-teknik dasar olahraga tersebut dengan sempurna.

Permainan sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia yang disukai dan digemari dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Sarumpaet (1992, hlm. 1) "permainan sepakbola yaitu sebuah permainan yang sangat populer di seluruh dunia hingga sekarang ini". Olahraga ini sudah di kenal di seluruh Negara dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun, karena olahraga ini murah tidak banyak mengeluarkan biaya. Dengan perkembangannya ini, sepak bola untuk orang dewasa ini menjadikan dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur.

Permainan sepak bola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 11 orang, dan dimainkan dilapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Seperti yang diungkapkan Abdul (2008, hlm. 1) "permainan sepakbola adalah permainan yang mudah dijumpai didesa maupun dikota-kota besar". Menurut Daryanto & Hidayat (2016, hlm. 202) "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" Olahraga sepak bola dalam permainan menggunakan kaki, badan, kepala, tungkai, kecuali penjaga gawang menggunakan tangan,.

Pada pertandingan pootball keterampilan kaki merupakan hal yang paling penting, karena dalam menyerang melewati lawan itu menggunakan keterampilan kaki. Salah satu teknik dasar dalam keterampilan kaki yaitu *dribbling* (menggiring bola). *Dribbling* yaitu menggiring bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, luar atau pun punggung kaki. Tujuan *dribbling* yaitu untuk melewati atau mengecoh lawan dan menghasilkan gol yang sebanyak-banyaknya.

Menurut Hasanah (2009, hlm. 47) mengungkapkan “bergiring dengan bola menguasai bola dengan pada bermain dan bergerak mengiringi bola dilapangan.” *Dribbling* yang kurang baik dalam menunjang permainan sepak bola, yang mengakibatkan turunnya rasa percaya diri dan motivasi dalam bermainnya. Hal yang sama diungkapkan Mielke (2007, hlm. 1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”. Pada teknik *dribbling* ini dalam pelaksanaannya sering kali menghambat permainan jika seorang pemain kurang menguasai tehnik ini. Oleh karena itu dalam permainan sepak bola, *dribbling* merupakan salah satu teknik yang harus di kuasai setiap pemain khususnya siswa sekolah sepak bola kelompok usia 11-13 tahun, untuk kemajuan prestasi pribadinya ataupun clubnya. Dalam teknik dasar sepak bola ini sangat penting dan harus dilatih terus menerus samapai mencapai maksimal. Dimana dalam teknik *dribbling* ini secara umum merupakan salah satu kendala bagi setiap orang, khususnya siswa sekolah sepak bola Putra Family Club usia 11-13 tahun, banyak siswa yang masih rendah dalam teknik keterampilan *dribbling* ini. Dalam pengamatan penyebabnya yang terlihat pada siswa yaitu posisi berdirinya masih kurang baik dan kurang tenang, kemudian pada saat *dribbling* siswa kurang berkonsentrasi (kurang fokus terhadap bola yang dibawanya), dan gerakan saat perkenaan bola masih kurang tepat sehingga bola susah untuk dikuasai. Maka dari itu peneliti merasa begitu penting bahwa latihan kelincahan sangat baik dan objektif dilakukan untuk melatih keterampilan *dribbling* pada siswa sepak bola PFC kelompok usia 11-13 tahun.

Peneliti merasa bahwa metode yang cocok untuk digunakan di sekolah sepak bola PFC usia 11-13 ini adalah metode Latihan Kelincahan, karena metode ini dilakukan dengan mudah dan menggunakan alat yang sederhana. Kelincahan juga merupakan salah satu unsur penting dalam *dribbling*, jika seseorang mempunyai kelincahan yang baik maka dalam keterampilan *dribbling* pun akan baik dan memudahkan mereka dalam melewati lawan, karena jika dalam *dribbling* tidak memiliki kelincahan bola akan mudah didapatkan oleh lawan. Pola latihan dengan menggunakan metode Latihan Kelincahan dilakukan secara bertahap dari mulai gerakan yang mudah sampai dengan gerak yang sulit.

Menurut Luxbacher (2011, hlm. 47) lapangan lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Dimana dalam pengertian *dribbling* tersebut jelas di katakan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang mengiringi dalam sepak bola basket melewati pemain bola saat menyerang lawan atau maju menuju ruang yang terbuka memang sangat penting dalam sepak bola karena *dribbling* yang bagus menentukan menggiring bola menuju ke arah lapangan lawan yang dimana dalam teknik *dribbling* yang baik akan menentukan

proses hasil pada pertandingan tersebut , *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting bagi dunia sepak bola untuk meningkatkan hasil efektifitas pada sepak bola.

Kelincahan sangat penting bagi permainan sepak bola karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel dengan demikian kelincahan sangat baik di terapkan di berbagai kalangan untuk pelatihan dimana dalam kasus tersebut bisa di kaitkan dengan fleksibilitas permainan sepak bola khususnya pada atlet-atlet prestasi. Seperti yang di ungkapkan Harsono (2001, hlm. 22) berpendapat bahwa“kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, flexibility dan koordinasi neuromuscular”. Kemudian menurut Safari (2012, hlm. 33) mengatakan kelincahan adalah pemain yang mampu untuk berganti arah dan gerak dalam tubuhnya”. Jadi Latihan Kelincahan adalah salah satu cara untuk melatih keterampilan *dribbling* bola di sekolah sepak bola PFC usia 11-13 tahun. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

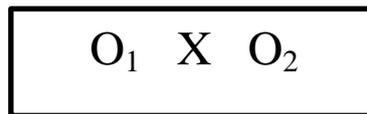
Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan untuk memudahkan peneliti dalam memecahkan masalah yang ditelitinya. Hal yang sama di kemukakan oleh Sugiyono (2011, hlm. 6) “Metode penelitian dapat disebut juga cara ilmiah untuk memperoleh hasil atau data agar suatu tujuan atau rumusan masalah dapat dipecahkan, dan dibuktikan.

Dalam penelitian ini metode diterapkan untuk menilai atau menguji kebenaran dari suatu hipotesis / dugaan sementara yang diajukan, maka dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yakni melihat hubungan sebab-akibat. Menurut, Arikunto (2010, hlm. 9) “experimeen yaitu suatu cara untuk hubungan sebab akibat menjadi dua faktor di perlukan perlukan oleh peneliti dengan dengan mengurangi inti-inti yang lain mengganggu”. Seperti halnya yang dikeukakan oleh Maulana (2009, hlm. 20) berpendapat “Hasil dari perlakuan terhadap variable bebas dapat dilihat hasilnya pada variabel terikat”.

Dalam arti dilakukan pemanipulasian terhadap satu variabel bebas yakni metode latihan *kelincahan* berbentuk latihan lari bolak belok (*zig-zag*) untuk dipahami perbedaan yang hasil pada yang terkaiat yakni keterampilan *dribbling* dalam olahraga sepak bola.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Pree eksperimen yaitu *One Group Pre-test Post-test Design*, yang mana desain penelitian ini terdapat tes awal (*pre-test*) sebelum diberi

perlakuan dan tes akhir (*post-test*) sesudah diberi perlakuan. Seperti halnya yang dikemukakan Sugiyono (2011, hlm. 110) mengemukakan bahwa “desain ini ada pretest-posttest, sebelum diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan”. Dalam penelitian ini kelompok diberi pretest dan posttest. Kelompok diberi (*treatment*) latihan kelincahan. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar yaitu:



Gambar 3.1  
Desain penelitian

Keterangan, :

O<sub>1</sub>. = Tes awal yang dilakukan sebelum diberi perlakuan (*treatment*)

X. = Perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan kelincahan

O<sub>2</sub>. = Tes akhir yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

## **PARTISIPAN**

Menurut Pedoman Indonesia (2017, hlm. 24) partisipan adalah peneliti menjelaskan yang terlibat dalam penelitian, jumlah partisipan yang terlibat, karakteristik yang spesifik dari partisipan, dan dasar pertimbangan pemeliharannya disampaikan untuk memberikan gambaran jelas kepada para pembaca. Partisipan dalam penelitian ini membutuhkan populasi dan sampel. Populasi merupakan siswa sepak bola Putra Family Club Usia 11-13 tahun.

## **POPULASI SAMPEL**

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 117) mengemukakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dari pemaparan di atas maka populasi itu merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek. Maka populasi itu tidak harus manusia tetapi bisa berbentuk benda-benda yang ada di sekitar. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa sepak bola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 41 orang. Dan menurut Sugiyono (2011, hlm. 332) mengemukakan “sampel adalah jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah siswa sepak bola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 30 orang.. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 124) mengatakan “*purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu”. Dan dari pemaparan diatas maka untuk mengefektifkan dan mengefesienkan waktu, teknik yang diambil menggunakan *purposive sampling* yang termasuk ke dalam *non probability sampling*.

## HASIL DAN PENELITIAN

### Hasil Analisis Data

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan agility *dribbling* bola dalam permainan sepak bola. Untuk melihat nilai siswa pada *pretest* dan *posttest* secara lebih jelas peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS versi 16.0 *for windows*. Hasil Pengolahan pembelajaran penelitian uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 yaitu.

**Tabel 1**  
**Uji Normalitas Keterampilan *Dribbling* Kelompok Eksperimen Pretest dan Posttest**  
**Tests of Normality**

Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.128	30	.200*	.964	30	.380
.094	30	.200*	.954	30	.217

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai keterampilan *dribbling* awal siswa kelompok eksperimen memperoleh *P-value* sebesar 0.380. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima. Sementara itu, nilai keterampilan *dribbling* akhir siswa kelompok eksperimen memperoleh *P-value* sebesar 0,217. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa nilai keterampilan *dribbling* awal dan akhir siswa kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Selanjutnya setelah dilakukan uji normalitas dan bedistribusi normal dan kemudian selanjutnya dilakukan uji homogenitas.. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2**  
**Hasil Homogenitas Variansi *pretest* dan *posttets***

Levene Sta tistic	df1	df2	Sig.
5.620	1	58	.021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui hasil uji homogenitas diperoleh bahwa nilai signifikansi homogenitas data *pretest* dan *posttest* adalah 0,021. Sehingga nilai tersebut menunjukkan bahwa nilai

*pretest* dan *posttest* lebih kecil dari 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak atau dengan kata lain terdapat perbedaan nilai varians yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*.

Setelah dilakukan uji normalitas yang berdistribusi normal dan tetapi uji homogenitas tidak homogen, maka selanjutnya dilakukan pengujian uji beda rata-rata, dan yang digunakan yaitu uji-t satu sampel (*one sample t-test method*). Adapun hasil hipotesis pengujiannya yaitu dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3**  
**Uji Beda Rata-rata**  
**One-Sample Test**

	Test Value = 2					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Nilai_Pretest	62.401	29	.000	19.54867	18.9080	20.1894
Nilai_Posttest	79.744	29	.000	17.73233	17.2775	18.1871

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil perhitungan beda rata-rata data *pretest* dan *posttest* diperoleh *P-value* dari uji t satu sampel (*one sample t-test method*) adalah 0,000 kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara nilai keterampilan *dribbling* awal dan nilai keterampilan *dribbling* akhir siswa kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* dan latihan menggiring bola dengan berbagai variasi dapat berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola secara signifikan.

## PEMBAHASAN

Penerapan metode latihan kelincahan untuk melihat adakah dan seberapa besar pengaruh latihan tersebut terhadap keterampilan *dribbling* di Sekolah Sepak Bola Putra Family Club Padalarang Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini menggunakan metode latihan kelincahan. Penerapan metode latihan kelincahan ini dilakukan selama 12 kali pertemuan yang diantaranya 2 kali untuk menilai data awal (*pretest*) dan menilai hasil dari metode latihan yang digunakan yaitu Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* (*posttest*). Setelah dilakukannya *pretest* dan diperoleh nilai yang didapat masih kurang, maka untuk memperoleh nilai yang sesuai dengan apa yang peneliti harapkan peneliti menerapkan metode latihan yaitu Metode Latihan Kelincahan. Menurut Milanovic, dkk (2011)

berpendapat bahwa “kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepakbola dan itu merupakan karakteristik umum. Kelincahan adalah kemampuan secara efektif dan efisien mengubah arah misalnya, kemampuan untuk mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain lawan, membawa bola dan mengevaluasi skema pertahanan)”. Jadi metode latihan kelincahan ini sangat baik untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Dan pada penelitian ini setiap perlakuan yang diberikan pada setiap pertemuannya sebanyak 10 kali pertemuan, dan setiap pertemuannya diberikan latihan yang bervariasi. Selanjutnya langkah yang dilakukan peneliti setelah mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* yaitu melakukan pengujian hipotesis, adapun analisis data yang dilakukan yaitu dengan diawali uji normalitas dari data hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil dari pengujian normalitas dapat dilihat dari tabel 1 dan diperoleh bahwa nilai *pretest* memiliki *P-value Sig.* sebesar 0,380 sedangkan nilai hasil *posttest* memiliki *P-value Sig.* sebesar 0,217. Dari hasil diatas  $H_0$  diterima karena *P-value* lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) dan dapat disimpulkan bahwa nilai keterampilan *dribbling* tes awal dan akhir siswa kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil keterampilan *dribbling pretest* dan *posttest* telah diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal, lalu kemudian selanjutnya kedua data tersebut di uji dengan menggunakan uji homogenitas. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat di tabel 2 dan dapat diketahui hasil uji homogenitas diperoleh bahwa nilai signifikansi homogenitas data *pretest* dan *posttest* adalah 0,021, dari hasil tersebut data *pretest* dan *posttest* tidak homogen karena kurang dari 0,05. Kemudian setelah mengetahui bahwa hasil data *pretest* dan *posttest* normal tetapi tidak homogen, maka selanjutnya dilakukan dengan uji hipotesis (uji beda rata-rata), dengan menggunakan uji-t satu sampel (*one sample t-test method*) dan juga dilakukan dengan menggunakan bantuan program *software SPSS 16.0 for windows*. Data hasil uji beda rata-rata menggunakan uji-t satu sampel keterampilan *dribbling* bisa di lihat di tabel 3 bahwa hasil perhitungan beda rata-rata data *pretest* dan *posttest* diperoleh *P-value* dari uji t satu sampel (*one sample t-test method*) nilai dari Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 kurang dari 0,05 artinya  $H_0$  diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara nilai keterampilan *dribbling pretest* dan nilai keterampilan *dribbling posttest* siswa kelompok eksperimen. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* dan latihan menggiring bola dengan berbagai variasi dapat berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola secara signifikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* kemudian diolah dan dianalisis sebagai mana mestinya dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan kurang lebihnya selama 2 bulan pada siswa Sekolah Sepak Bola Putra Family Club Padalarang Kabupaten Bandung Barat yang dilakukan selama dua belas kali pertemuan yang diantaranya sepuluh kali perlakuan dan dua kali tes, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada Bab IV, maka dari penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Dari hasil analisis yang dilakukan mengenai keterampilan *dribbling* pada permainan sepak bola dan setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan kelincahan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* yang signifikan. Peningkatan tersebut dilihat dari data hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa kelompok eksperimen. Dapat dilihat dari pengujian hipotesis yang diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 dengan menggunakan uji-t satu sampel (*one sampel t-test metode*), dari hasil tersebut *P-value* lebih kecil dari 0,05, maka nilai  $H_0$  ditolak sedangkan nilai  $H_1$  diterima dengan demikian bahwa penggunaan metode latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola mempunyai pengaruh secara signifikan. Selain itu dapat juga dilihat di data hasil *pretest* dan *posttest* rata-rata nilai *pretest* yaitu 21,55 dan sedangkan *posttest* yaitu 19,73, karena menggunakan waktu bahwa data hasil *posttest* lebih baik dari data hasil *pretest* dan terdapat peningkatan.

## REFERENSI

- Abdul, R. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Arikunto, S. (2010). 206. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Hasanah, I. (2009). *Sepak bola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Indonesia, U. P. (2017). *pedoman penulisan karya ilmiah*. Bandung: UPI.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Maulana. (2009). *Memahami Hakikat, Variabel, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*.
- Safari, I. (2012). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. BintangWarliArtika.
- Sarumpaet, A. (1992). *Permainan Besar*. DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

*DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI PROYEK PEMBINAAN TENAGA  
KEPENDIDIKAN 1992..*

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Suherman, A. (2009). Pengembangan model pembelajaran outdoor education pendidikan jasmani berbasis kompetensi di Sekolah Dasar. *Tersedia [Http://jur-Nal. Upi. Edu/file/ayi. Pdf](http://jur-nal.upi.edu/file/ayi.Pdf). Diunduh Tanggal, 16.*