Journal of Physical Education and Sports
Publisher: Universitas Dehasen Bengkulu
e-ISSN: 3089-5928
Journal URL: https://journal.utami.id/index.php/JPES
DOI : 10.37676/jpes
Volume 3 Nomor 2, Januari 2027, pp. 87-90

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Hasil Keterampilan Dribling Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu

The Effect Of Agility Training On Dribbling Skills In Football At State Junior High School No. 12, Bengkulu City

Hendra Dwi Saputra [1], Deffri Anggara [2], Feby Elra Perdima [3]
[1,2,3] Universitas Dehasen Bengkulu
*Penulis korespondensi: hendra@gmail.com

Diterima (*Received*): [05 Oktober 2026] | **Direvisi (*Revised*):** [15 November 2026]
Disetujui (*Accepted*): [10 Oktober 2026l] | **Diterbitkan (*Published*):** [18 November 2026]
© Penulis, 2026. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional **(CC BY-SA 4.0): https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30orang.Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Ilionis agility test untuk mengukur kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola. Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti kelincahan dan Kemampuan Dribbling yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes kelincahan dan Kemampuan Dribbling diperoleh rtabel sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara rxy = 0.82 > 0.361 dan kontribusi sebesar 67,24 % yang berarti pengaruh latihan kelincahan dan tes kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola kelincahan adalah signifikan dan besar.

Kata kunci: Kelincahan, *Dribbling*, Sepakbola.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of agility on dribbling ability in football games at SMP Negeri 12 Bengkulu City. This type of research is correlational research. The research sample consisted of 30 people. The instrument used in this study was the Illinois agility test to measure dribbling ability in football games. From all the research tests conducted such as agility and Dribbling Ability carried out at SMP Negeri 12 Bengkulu City, it can be concluded that: The agility and Dribbling Ability tests obtained rtable of 0.361 because the correlation coefficient between rxy = 0.82> 0.361 and a contribution of 67.24% which means the effect of agility training and dribbling ability tests in agility football games is significant and large.

Keywords: Agility, Dribbling, Football.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu tren gaya hidup pada masa sekarang ini. Dalam kehidupan manusia bermasyarakat peran olahraga sangatlah vital. Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa ruang lingkup kegiatan olahraga ada 3 yaitu : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga merupakan fenomena yang sudah mendunia yang tidak dapat dipisahkan oleh kehidupan masyarakat. Tidak mengherankan jika olahraga dijadikan sebagai salah satu program untuk membangun karakter suatu bangsa (national character building), sehingga olahraga menjadi sarana untuk mrmbangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebangaan nasional. Puncak dari kemajuan pembangunan di bidang olahraga salah satunya ditandai dengan prestasi olahraga. Pada zaman yang sudah modern ini olahraga sudah berkembang sangat pesat dipenjuru dunia. Olahraga adalah sarana untuk seseorang dalam upaya untuk menjaga kesehatan agar memiliki kebugaran tubuh yang bagus dan sekarang sudah banyak olahraga yang bisa dilakukan salah

satunya adalah sepakbola. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang baik anak-anak,orang dewasa maupun orang tua, karena sepakbola sudah menjadi bagian dari masyarakat dalam hal hiburan ataupun sebagai profesi. Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut (Arimbi, 2022:2). Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan. Beberapa penelitian membuktikan jika ingin menciptakan pemain yang berbakat tentunya dibina sedini mungkin. Memberikan stimulus terhadap kemampuan gerak dasarnya, melakukan identifikasi dan pengembangan bakat merupakan proses panjang yang harus dilakui agar anak berada pada cabang olahraga yang benar. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik adalah modal bagi anak dalam mengembangkan potensinya pada cabang olahraga. Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup.

Didalam permainan sepakbola banyak keahlian yang wajib dikuasai salah satunya yaitu kelincahan dalam menggiring bola. Kenapa kelincahan dalam menggiring bola wajib dikuasai seorang pemain sepakbola dikarenakan didalam sepakbola seseorang yang mempunyai kelincahan sangatlah berguna untuk menyerang, bertahan ataupun untuk melewati lawan. Dalam hal ini seseorang yang ingin melatih keterampilan tersebut tidaklah bisa secepat apa yang difikirkan perlu proses yang sangat panjang cotoh-contoh pemain profesional yang mempunyai kelincahan dan keterampilan menggiring bola yang bagus mereka berlatih dari sejak kecil yaitu C. Ronaldo, Messi serta Neymar dan sebagainya mereka adalah sosok pemain dunia yang menjadi idola bagi orang-orang. Tentu tidaklah mudah bagi para pemain sepakbola tersebut untuk memperoleh gelar dan keterampilan yang mereka miliki butuh proses dan waktu yang sangat panjang sehingga mereka memiliki keterampilan tersebut banyak waktu, tenaga dan banyak hal yang harus dikorbankan.

Dari contoh pemain diatas jika kita mau mempunyai keterampilan yang bagus dalam hal kelincahan dalam menggiring bola kita harus giat, tekun, rajin dalam berlatih. Selain itu latihan dari umur anak-anak sangatlah penting dikarenakan pada umur tersebut adalah proses pembentukan skill dan keterampilan yang paling bagus karena pada masa anak-anak keterampilan dan skill masih mudah untuk dilatih. Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu diperoleh informasi bahwa secara rata-rata kemampuan pemain dalam melakukan dribbling memang masih tergolong kurang, hal tersebut dapat dilihat ketika pemain melakukan dribbling bola masih terlalu jauh dari kaki sehingga bola mudah direbut kembali oleh lawan. kemudian terlalu lambat melakukan dribbling dikarenanya belum adanya kelincahan pada siswa.

METODE

Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhamad Yamin (2016) dengan judul pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Berdasarkan observasi atau pengamatan secara langsung pada siswa di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yang membuat peneliti ingin mengkaji juga penelitian tentang pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil keterampilan dribling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Dimana menurut Budiwanto (2017:29) Budiwanto, 2017) jenis penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau juga bisa dikatakan eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya. Variabel bebas ialah latihan menggunakan kelincahan sedangkan variabel terikat adalah keterampilan dribling. Adanya pengaruh dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkanya sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang dimana masing-masing beranggotakan lima orang, tujuan bermain sepakbola itu sendiri adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Tujuannya dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel}. Ho yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kelincahan terhadap keterampilan dribbling signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak Ho : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima Ho jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$. Terdapat pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota

Bengkulu adalah sebesar 67,24 %. Dengan ditemukannya pengaruh yang signifikan dari kelincahan dan tes keterampilan dribbling dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, maka kelincahan dapat dijadikan sebagai alat ukur untuk memprediksi keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, Kemudian dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yang mempunyai kelincahan dalam permainan sepakbola sebanyak 3 orang (10%) memiliki kategori Baik.
Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori Sedang. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori Kurang Sekali. Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes keterampilan dribbling yang diikuti sebanyak 30 orang di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu mempunyai Keterampilan Dribbling sebanyak 14 orang (47%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 4 orang (13%) memiliki kategori Sedang dan sebanyak 12 orang (40%) memiliki kategori Kurang sekali. Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti kelincahan dan keterampilan dribbling yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes Kelincahan dan Keterampilan Dribbling diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara r_{xy} = 0.82 > 0.361 dan pengaruh sebesar 67,24 % yang berarti Pengaruh Kelincahan dan tes Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada Pengaruh yang kuat antara Kelincahan dan tes Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu" diterima. Artinya adanya Pengaruh Kelincahan dan tes Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang "pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu", maka dapat diambil kesimpulan 30 orang di Club Gejoura Fc Seluma yang mempunyai kelincahan dalam permainan sepakbola sebanyak 3 orang (10%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori Sedang. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori Kurang dan Sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori Kurang Sekali. Kemudian dilanjutkan lagi dengan tes Kemampuan Dribbling yang diikuti sebanyak 30 orang di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu mempunyai Kemampuan Dribbling sebanyak 14 orang (47%) memiliki kategori Baik. Sebanyak 4 orang (13%) memiliki kategori Sedang dan sebanyak 12 orang (40%) memiliki kategori Kurang sekali. Dari semua tes penelitian yang dilakukan seperti kelincahan dan Kemampuan Dribbling yang dilaksanakan di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dapat ditarik kesimpulan bahwa: Tes kelincahan dan Kemampuan Dribbling diperoleh r_{tabel} sebesar 0.361 karena koefisien korelasi antara r_{xy} = 0.82 > 0.361 dan kontribusi sebesar 67,24 % yang berarti Kontribusi kelincahan dan tes Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "Ada pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu" diterima. Artinya adanya pengaruh kelincahan terhadap hasil keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. **Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy): HDS:** [Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan - Draf Asli, Perolehan Pendanaan.], **HDS:** [Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi.], **DA:** [Analisis Formal, Validasi, Penulisan - Telaah & Penyuntingan.], **FEP:** [Supervisi, Administrasi Proyek, Sumber Daya, Penulisan - Telaah & Penyuntingan]
2. **Pendanaan:** Kegiatan ini tidak menerima pendanaan eksternal dan dilaksanakan dengan dana mandiri serta dukungan institusi/mitra yang relevan.
3. **Konflik Kepentingan:** Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.
4. **Persetujuan Etik dan Partisipan:** Penelitian ini dilakukan setelah memperoleh persetujuan peserta (informed consent) dengan menjaga kerahasiaan identitas dan keselamatan peserta.
5. **Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:** AI digunakan untuk membantu penyuntingan bahasa. Seluruh isi naskah telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis.dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi naskah.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Irfan Zinat (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, dan Rasa Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli.* Jurnal Pendidikan UNSIKA Volume 4 Nomor 1, ISSN 2338-2996.

Agustina, Reki Siaga (2020). *Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional*. Penerbit: Cemerlang.

Amansyah, dkk (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi.* Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1).

Fadli, Dzul (2019). *Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid SD Negeri Samata Kab Gowa.* Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan PGSD DIKJAS Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Fadli, Muhammad (2019). *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pgsd Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Imran, Ali (2019). *Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bola voli dengan Mengunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya.* Jurnal Pendidikan Mandala Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index. P-Issn: 2548-5555 E-Issn: 2656-6745.

Iskandar, Harris (2017). *Tim Kesebelasan Sepakbola, Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTS. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat* Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan Dan Kesetaraan Tahun 2017.

Kartika, Handayani (2017). *Analisis Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Pemecahan Masalah Soal Cerita Matematika*. Semnastikaunimed Isbn: 978-602-17980-9-6.

Mariyono dkk (2017). *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. JPES 6 (1) Journal of Physical Education and Sports.

Nurwirhanuddin (2020). *Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar*. Available online at : http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (01), 22 - 35 Permalink/DOI: https://doi.org/10.21009/GJIK.111.02.

Sudarto (2016). *Keterampilan dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan dalam Perspektif Islam.* Jurnal Al Lubab, Volume 1, No. 1 Tahun 2016.

Wawan, Junresti (2015). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior*. Jurnal Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1.

Yoga lucy (2016). *Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kota Yogyakarta Tahun 2016.* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelathan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.