

**PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN PRAKTIK *AGILITY LEADER*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWAUSIA  
10-12 TAHUN SSB GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**BODHIYA BRAJA**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN PRAKTIK *AGILITY LEADER* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA USIA 10-12 TAHUN SSB GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR**

Oleh

**BODHIYA BRAJA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10–12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest– posttest two group design. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa program latihan visual dan praktik *agility leader*, yaitu latihan kelincahan yang dipadukan dengan stimulus visual untuk meningkatkan koordinasi dan kecepatan reaksi pemain dalam menggiring bola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang atlet dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa usia 10–12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok treatment latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *Dribbling*, dengan hasil uji t taraf Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  2) Ada pengaruh yang signifikan dari kelompok Praktik *agility leader* terhadap kemampuan *Dribbling*, dengan hasil uji t taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh nilai t hitung  $0,004 < 0,05$  3) Ada ada perbedaan yang signifikan pada uji perbandingan antara kelompok visual dan praktik *agility leader* dan kelompok praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* , dengan analisis data pengujian 2 sisi (signifikan = 0,05) diperoleh nilai t hitung  $2,136 > t \text{ tabel} = 2,048$ .

**Kata kunci :** Latihan visual dan praktik *agility leader*, kemampuan *dribbling*, sepak bola

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF VISUAL TRAINING AND AGILITY LEADER PRACTICES ON DRIBBLING SKILLS IN 10-12-YEAR-OLD STUDENTS SSB GANTIMULYO EAST LAMPUNG**

*By*

**BODHIYA BRAJA**

*This study aims to determine the effect of visual training and agility leader practice on dribbling ability in students aged 10–12 years old at SSB Gantimulyo, East Lampung. This research method uses a quantitative approach with an experimental method. The research design used is a pretest–posttest two group design. The experimental group was given treatment in the form of a visual training program and agility leader practice, namely agility training combined with visual stimuli to improve coordination and reaction speed of players in dribbling the ball. The sample used in this study was 30 athletes using the Ordinal Pairing technique. The population in this study were all students aged 10–12 years old at SSB Gantimulyo, East Lampung. The results of this study indicate that 1) There is a significant effect of the treatment group of visual training and agility leader practice on dribbling ability, with the results of the  $t$  test at a significant level of 5% (0.05) obtained a calculated  $t$  value of  $0,000 < 0,05$ . 2) There is a significant influence of the agility leader practice group on dribbling ability, with the results of the  $t$  test at a significant level of 5% (0.05) obtaining a calculated  $t$   $0,004 < 0,05$  3) There is a significant difference in the comparison test between the visual and agility leader practice groups and the agility leader practice group on dribbling ability, with a 2-sided test data analysis (significant = 0.05) obtaining a calculated  $t$  value of  $2.136 > t \text{ table} = 2.048$ .*

**Keywords:** *Visual drills and practice of agility leader, dribbling skills, soccer*

**PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN PRAKTIK *AGILITY LEADER*  
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA USIA  
10-12 TAHUN SSB GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR**

**Oleh**

**BODHIYA BRAJA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2026**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN VISUAL DAN  
PRAKTIK AGILITY LEADER ERHADAP  
KEMAMPUAN DRIBBLING PADA  
SISWA USIA 10-12 TAHUN SSB  
GANTIMULYO LAMPUNG TIMUR**

Nama : **Bodhiya Braja**  
Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051041**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani**  
Jurusan : **S-1 Ilmu Pendidikan**  
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

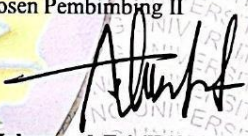
**MENYETUJUI,**

**1. Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Joan Siswoyo, M.Pd.**  
**NIP 198801292019031009**

  
**Muhammad FajrilRifaldo, M.Pd., AIFO-P**  
**NIP 199906202024061001**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
**NIP 197412202009121002**

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd.**

**Sekretaris : Muhammad FajrilRifaldo, M.Pd., AIFO-P**

**Penguji Utama : Drs. Surisman, M.Pd.**

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Drs. Abet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.**

**NIP. 198705042014041001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 21 Mei 2026**

## LEMBAR PENYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bodhiya Braja  
NPM : 2213051041  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 4 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Bodhiya Braja  
NPM 2213051041

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Bodhiya Braja, dilahirkan di Gantiwarno pada tanggal 05 Januari 2004. Penulis merupakan anak ketiga (3) dari buah cinta kasih dari pasangan alm. Bapak Sumardi dan Ibu Maryatun

Pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis antara lain:

1. SD Negeri 2 Tulang Balak yang diselesaikan pada tahun 2016.
2. SMP Negeri 2 Kota Gajah yang diselesaikan pada tahun 2019.
3. SMAS Kartika Tama yang diselesaikan pada tahun 2022

Pada tahun 2022 penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis Pernah aktif dalam organisasi kemahasiswaan diantaranya yaitu UKM Sepak Bola Unila dan UKM U BUDDHA Unila.

Kemudian pada tahun 2025 penulis mengikuti Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Wiratama Kec Penawar Tama Kabupaten Tulang Bawang dan melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di UPT SDN 1 Wiratama.

## **MOTTO**

*“Kesungguhan jalan menuju keberhasilan dan kebijaksanaan, kelengahan jalan  
menuju kemunduran”*

**(Appamada Vagga,21-II )**

*“Hidupbukan saling mendahului, bermimpilah sendiri sendiri”*

**(Hindia)**

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan penuh rasa syukur dan bakti (kataññu-katavedi), skripsi ini saya persembahkan kepada Kedua orang tua hebatku, (alm).Bapak Sumardi dan Ibu Maryatun yareg sangat aku sayangi dan aku cintai. Terima kasih telah merawat dan menjagaku dengan penuh kasih sayang dan cinta yang tulus,. yang telah memberikan motivasi, semangat dan dorongan dari segala sisi yang tidak pernah lupa untuk mendoakan dan menyayangi penulis*

*Serta,,*

*Almamaterku tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang maha ESA segala rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., dan Bapak Joan Siswoyo, M.Pd selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing 1, Bapak Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P, selaku Pembimbing II, dan Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku pembahas yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, nasihat dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, tidak ada yang dapat penulis berikan kepada beliau melainkan doa agar selalu diberikan kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Esa . Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Pelatih dan manager SSB Gantimulyo Pekalongan yang telah memberikan izin dan membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga, Alm Bapak Sumardi dan Mamak Maryatun, Kakak Lang -lang LaBaela dan Maya Sari Kurniasih yang selalu memberikan support, bantuan dan doa nya.
8. Sahabat-sahabatku Andre, Dimas, Diyo Aziz, Arif, Bagoes, Gilang, Pais. yang selalu memeberikan dukungan, motivasi, dan selalu bersedia melibatkan diri dikala susah maupun senang
9. Teruntuk orang Istimewa berinisial Anggita Aprilia terima kasih sudah menjadi bagian dari saksi perjuanganku dalam menyelesaikan skripsi ini.. Terima kasih karena selalu membersamai hingga saat ini. Terima kasih sudah memberikan semangat, dukungan, dan bantuan baik tenaga ataupun pikiranmu selama ini.
10. Terima Kasih kepada diri sendiri terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah berusaha dan berdoa untuk mencoba melakukan yang lebih dan berterima kasih karena selalu menjadi diri sendiri setiap saat.
11. Terima kasih untuk teman-teman dari Program Studi Penjas Angkatan 2022,2023,2024,2025 yang tidak bisa saya sebutkan semuanya satu persatu, terima kasih untuk kebersamaannya selama ini. untuk kebersamaannya selama ini. Suka duka kita bersama saat mencari ilmu untuk masa depan yang lebih baik.
12. Serta semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga ketulusan bapak, ibu, serta rekan-rekan semua mendapatkan pahala dari Tuhan Yang Maha ESA.
13. Almamater tercinta Universitas Lampung

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan penyajiannya. Akhirnya penulis berharap semoga dengan kesederhanaanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

BandarLampung, 4 juni 2026  
Penulis



Bodhiya Braja  
NPM. 2213051041

## DAFTAR ISI

Halaman

|                                                                     |             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                        | <b>x</b>    |
| <b>I. PENDAHULUAN.....</b>                                          | <b>1</b>    |
| 1.1 LatarBelakang .....                                             | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                      | 5           |
| 1.3 Batasan Masalah.....                                            | 5           |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                            | 5           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                          | 6           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                                        | 6           |
| 1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....                                   | 7           |
| 1.8 Penjelasan Judul .....                                          | 7           |
| <b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                                   | <b>9</b>    |
| 2.1 Pendidikan Olahraga.....                                        | 9           |
| 2.1.1 Pengertian Olahraga.....                                      | 11          |
| 2.1.2 Prinsip Latihan .....                                         | 14          |
| 2.1.3 Kualitas Prestasi.....                                        | 16          |
| 2.1.4 Hukum Latihan .....                                           | 17          |
| 2.1.5 Program Latian.....                                           | 18          |
| 2.2 Pembinaan olahraga Menuju Prestasi .....                        | 20          |
| 2.2.1 Pengertian Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi.....            | 20          |
| 2.2.2 Hal yang Diperhatikan Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi ..... | 21          |
| 2.2.3 Program Rutin Pembinaan Olahraga Prestasi .....               | 21          |
| 2.3 Belajar Gerak.....                                              | 22          |
| 2.3.1 Pengertian Belajar Gerak.....                                 | 22          |
| 2.3.2 Ranah Gerak .....                                             | 22          |
| 2.4 Hakikat Permainan Sepak Bola .....                              | 26          |
| 2.4.1 PermainanSepak Bola.....                                      | 26          |
| 2.4.2 Sejarah Sepak Bola Dunia .....                                | 27          |
| 2.4.3 Sejarah sepak Bola Indonesia.....                             | 30          |
| 2.4.4 Teknik – Tehnik Permainan Sepak Bola.....                     | 32          |
| 2.4.5 Ukuran Lapangan Sepak Bola .....                              | 35          |
| 2.4.6 Bola.....                                                     | 36          |
| 2.5 Latihan <i>Agility Leader Drill</i> .....                       | 36          |
| 2.5.1 Pengertian <i>Agility Leader Drill</i> .....                  | 36          |
| 2.5.2 Bentuk Bentuk Latihan <i>Agility Leader Drill</i> .....       | 38          |
| 2.6 Kelincahan.....                                                 | 38          |
| 2.7 Hakikat <i>Dribbling</i> .....                                  | 40          |
| 2.7.1 Pengertian <i>Dribbling</i> .....                             | 40          |
| 2.7.2 Teknik Teknik Gerakan <i>Dribbling</i> Sepak Bola .....       | 41          |
| 2.8 Visual .....                                                    | 44          |
| 2.9 Praktek.....                                                    | 45          |

|            |                                                                                                                  |           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.10       | Skenario Kepelatihan.....                                                                                        | 46        |
| 2.10.1     | Pengertian Skenario Kepelatihan Olahraga.....                                                                    | 46        |
| 2.10.2     | Faktor Faktor Skenario Kepelatihan Olahraga.....                                                                 | 48        |
| 2.10.3     | Manfaat Skenario Kepelatihan dalam <i>Dribbling</i> .....                                                        | 49        |
| 2.10.4     | Skenario Kepelatihan <i>Agility Leader Drill</i> .....                                                           | 51        |
| 2.11       | Penelitian Terdahulu.....                                                                                        | 53        |
| 2.12       | Kerangka Berpikir.....                                                                                           | 56        |
| 2.12       | Hipotesis .....                                                                                                  | 57        |
| <b>III</b> | <b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                                                                               | <b>58</b> |
| 3.1        | Metode Penelitian.....                                                                                           | 58        |
| 3.2        | Jenis Penelitian .....                                                                                           | 58        |
| 3.3        | Populasi dan Sampel .....                                                                                        | 59        |
| 3.3.1      | Populasi.....                                                                                                    | 59        |
| 3.3.2      | Sampel.....                                                                                                      | 59        |
| 3.4        | Desain Penelitian.....                                                                                           | 60        |
| 3.5        | Variabel Penelitian .....                                                                                        | 62        |
| 3.6        | Tempat dan Waktu Penelitian .....                                                                                | 62        |
| 3.7        | Intrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....                                                            | 62        |
| 3.7.1      | Intrumen Penelitian.....                                                                                         | 62        |
| 3.7.2      | Teknik Pengumpulan Data.....                                                                                     | 65        |
| 3.8        | Teknis Analisis Data .....                                                                                       | 66        |
| 3.8.1      | Uji Prasarat Analisis .....                                                                                      | 68        |
| 3.8.2      | Uji Hipotesis.....                                                                                               | 69        |
| <b>IV</b>  | <b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                                                 | <b>71</b> |
| 4.1        | Hasil Penelitian.....                                                                                            | 71        |
| 4.1.1      | Deskripsi Data Penelitian.....                                                                                   | 71        |
| 4.1.2      | Data Post Test Kecepatan <i>Dribbling</i> .....                                                                  | 74        |
| 4.1.3      | Perbandingan Skor Kecepatan <i>Dribbling</i> Antar Kelompok .....                                                | 77        |
| 4.1.4      | Uji Prasyarat.....                                                                                               | 78        |
| 4.1.5      | Uji Homogenitas.....                                                                                             | 79        |
| 4.2        | Hipotesis dan Pembahasan .....                                                                                   | 80        |
| 4.2.1      | Pengujian Hipotesis Pengaruh Kelompok Visual dan Praktik .....                                                   | 80        |
| 4.2.2      | Pengujian Hipotesis Kelompok Praktik <i>Agility leader</i> .....                                                 | 81        |
| 4.2.3      | Perbandingan Tes Akhir Antara Kelompok Visual dan<br>Praktik dengan Kelompok Praktik <i>Agility leader</i> ..... | 83        |
| 4.2.3      | Pembahasan.....                                                                                                  | 84        |

|          |                                   |           |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>V</b> | <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>89</b> |
| 5.1      | Kesimpulan .....                  | 89        |
| 5.2      | Saran .....                       | 89        |
|          | <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>       | <b>90</b> |
|          | <b>LAMPIRAN .....</b>             | <b>94</b> |

## DAFTAR TABLE

| Tabel                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Penelitian Terdahulu .....                                                 | 53      |
| 2. Norma Penilaian Berdasarkan Waktu <i>Dribbling</i> .....                   | 65      |
| 3. Statistik Deskriptif Data Pre-test Kemampuan <i>Dribbling</i> .....        | 71      |
| 4. Distribusi Frekuensi Pre-Test .....                                        | 73      |
| 5. Statistik Deskriptif Data Post -Test Kemampuan <i>Dribbling</i> .....      | 74      |
| 6. Distribusi Frekuensi Post-Test .....                                       | 76      |
| 7. Perbandingan Rerata Kecepatan <i>Dribbling</i> Antar Kelompok .....        | 77      |
| 8. Hasil Uji Normalitas .....                                                 | 79      |
| 9. Hasil Uji Homogenitas .....                                                | 79      |
| 10. Hasil Uji Regresi Kelompok Visual dan Praktik <i>Agility leader</i> ..... | 80      |
| 11. Hasil Uji Regresi Kelompok Praktik <i>Agility leader</i> .....            | 81      |
| 12. Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok 1 Dengan Kelompok 2 .....          | 84      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                  | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Teori Kenneth Schmitz .....                                          | 13      |
| 2. Klasifikasi Gerak.....                                               | 25      |
| 3. <i>Shoting Bola</i> .....                                            | 33      |
| 4. Passing Bol.....                                                     | 33      |
| 5. <i>Dribbling Bola</i> .....                                          | 33      |
| 6. <i>Trapping Bola</i> .....                                           | 34      |
| 7. Tahapan Memyundul Bola.....                                          | 34      |
| 8. Tehnik Dasar <i>Tackling</i> .....                                   | 35      |
| 9. Kiper Menangkap Bola .....                                           | 35      |
| 10. Lapangan Sepak Bola.....                                            | 36      |
| 11. Bola .....                                                          | 36      |
| 12. <i>Dribling</i> Dengan Kaki Sisi Bagian Dalam.....                  | 42      |
| 13. <i>Dribling</i> Sisi Bagian Luar .....                              | 43      |
| 14. <i>Dribling</i> Menggunakan Kura Kura Kaki.....                     | 43      |
| 15. Tehnik Menggiring Bola .....                                        | 44      |
| 16. Skenario Kepelatihan Visual Dan Praktik <i>Agility Leader</i> ..... | 51      |
| 17. Skenario Kepelatihan Praktik <i>Agility Leader</i> .....            | 52      |
| 18. Kerangka Berpikir.....                                              | 56      |
| 19. Desain Penelitian.....                                              | 60      |
| 20. Ordinal Pairing.....                                                | 61      |
| 21. Stopwatch.....                                                      | 64      |
| 22. Diagram Pre Test kemampuan <i>Dribbling</i> .....                   | 72      |
| 23. Diagram Post Test kemampuan <i>Dribbling</i> .....                  | 75      |
| 24. Diagram Rerata peningkatan Waktu Kemampuan <i>Dribbling</i> .....   | 78      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                 | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat izin Penelitian.....                                            | 95      |
| 2. Surat Balasan Penelitian .....                                        | 96      |
| 3. Blanko Pree-Test.....                                                 | 97      |
| 4. Blanko Post Test .....                                                | 99      |
| 5. Tes awal Kemampuan <i>Dribbling</i> .....                             | 100     |
| 6. Skor Baku Tes Awal .....                                              | 102     |
| 7. Skor Baku Tes Akhir .....                                             | 103     |
| 8. Data Pembagian Kelompok Ordinal Pairing.....                          | 104     |
| 9. Tes Akhir Kemampuan <i>Dribbling</i> .....                            | 106     |
| 10. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Visual dan Praktik .....            | 108     |
| 11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Praktik .....                       | 109     |
| 12. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Visual dan Praktik .....           | 110     |
| 13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Praktik .....                      | 111     |
| 14. Uji Homogenitas Tes Awal.....                                        | 112     |
| 15. Uji Homogenitas Tes Akhir .....                                      | 114     |
| 16. Uji Pengaruh Kelompok Visual dan Praktik <i>Agility leader</i> ..... | 115     |
| 17. Uji Pengaruh Kelompok Praktik <i>Agility leader</i> .....            | 116     |
| 18. Perbandingan Kelompok Visual dan Praktik dan Praktik .....           | 117     |
| 19. Tabel L Uji Normalitas .....                                         | 118     |
| 20. Tabel F Uji Homogenitas.....                                         | 119     |
| 21. Tabel Uji T.....                                                     | 120     |
| 22. Program latihan Visual dan Praktik <i>Agility Leader</i> .....       | 131     |
| 23. Program latihan Praktik <i>Agility Leader drill</i> .....            | 142     |
| 24. Foto Dengan Kepala SSB .....                                         | 140     |
| 25. Foto Pree- Tes Foto Kelompok Praktik.....                            | 143     |
| 26. Foto Kelompok Visual dan Praktik.....                                | 145     |
| 27. Menonton Vidio Visual dan Praktik .....                              | 147     |
| 28. Link vidio Youtube .....                                             | 150     |
| 29. Dokumentasi Post-Test .....                                          | 151     |

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga sudah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap seseorang pada saat ini ditengah kesibukan yang semakin meningkat olahraga menjadi sangat penting untuk menjaga Kesehatan bagi setiap seseorang yang mengalami kurangnya aktifitas fisik. Olahraga juga sebagai pengembangan karakter,aktifitas fisik dan juga sosial. Menurut Undang-Undang UU Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 4, ayat 1 Tentang Keolahragaan, yang dimaksud Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia.

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan,pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai - nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga (Republik Indonesia, 2022).

Olahraga terdiri dari kata” Olah” yang berarti Gerak dan “raga “ berarti tubuh. (Aprilianto et al. 2022). Olahraga menjadi peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia melalui olahraga dapat dibentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Sedangkan orang sehat jasmani dan rohani adalah dasar dari pembentukan manusia yang bersifat positif, ksatria dan kerja keras berjuang dengan semangat tinggi berjuang dan bekerja sama. Sikap sikap tersebut adalah sikap yang dibutuhkan olahraga saat membangun dimana sikap- sikap akan mendukung perkembangan olahraga.

Kurikulum merdeka adalah menggunakan berbagai jenis pembelajaran intrakurikuler, yang memungkinkan siswa memiliki waktu yang cukup untuk mempelajari ide-ide dan menguatkan kemampuan mereka. yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi. Pengajar dapat memilih berbagai pendekatan pengajaran sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan keinginan siswa.(Syafa'atul Khusna, 2023)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan jasmani memiliki fungsi strategis dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Masa usia sekolah dasar merupakan tahap perkembangan krusial, di mana kebiasaan yang dibentuk akan memengaruhi gaya hidup anak di masa mendatang.(Reja Firman Saputra *et al.*, 2025)

Permainan sepakbola diminati dan juga digemari oleh semua orang dari anak usia dini hingga orang tua. Sekarang ini banyak sekali remaja dan juga anak-anak usiadini sangat senang sekali bermain sepak bolaPerkembangan olahraga Sepak bola di Indonesia banyak sekali talenta anak muda yang harus dikembangkan dan disalurkan bakatnya. Dan dididik dengan cara yang profesional melalui Sekolah Sepak Bola( SSB ).

Sekolah Sepakbola atau di Indonesia sering disebut SSB merupakan suatu bentuk wadah pembinaan bagi usia dini sampai usia muda dalam menyalurkan bakatnya dalam olahraga khususnya cabang olahraga Sepakbola. Dalam sekolah Sepakbola terdiri dari pengurus yang mengatur manajemen sekolah Sepakbola dan pelatih yang bertugas membina dan membimbing siswa dalam proses latihan bermain Sepakbola dengan baik dan benar. (Qalbi Arridho *et al.*, 2021)

Tujuan utama dari SSB adalah untuk melatih dan menjadikan anak-anak usia dini menjadi berkualitas dalam bermain sepakbola dan juga mengembangkan perilaku dan kepribadian yang baik untuk kesuksesan jangka panjang. Banyaknya pembinaan yang terjadi untuk meningkatkan kualitas dari pemain dan prestasi pemain sepakbola. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan profesional dipengaruhi oleh banyak faktor berupa faktor fisik dan teknik. Supaya dapat hasil yang baik semua teknik-teknik ini harus dilakukan dengan maksimal. Dalam sepakbola beberapa teknik yang harus dikuasai menurut Mielke dalam "(Arimbawa et al., 2017) "1) menggiring bola (*dribbling*), 2) mengoper (*passing*), 3) menghentikan bola (*trapping*), 4) lemparan ke dalam (*throw-in*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), 7) menembak (*shooting*)".

Dalam permainan sepak bola teknik *dribbling* sangat dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan melakukan serangan pada pertahanan lawan. *Dribbling* adalah keterampilan memainkan bola dengan kaki mereka saat berada di dalam lapangan untuk dapat melewati lawan dan mempertahankan bola dari serangan lawan.

*Dribbling* sangat berperan untuk menunjang performa pemain saat berada di lapangan. Kemampuan *dribbling* yang baik dapat menimbulkan daya tarik bagi penonton keterampilan dalam mengelolah bola yang dinamis dengan penuh perjuangan, melakukan gerakan *dribbling* dengan taktik yang dimiliki. Pemain sepakbola dapat menguasai teknik yang benar diharapkan dalam melakukan *dribbling* ke gawang semakin bagus dan sehingga tujuan dalam mencetak gol akan semakin mudah.

Pengembangan keterampilan *dribbling* pada sekolah sepak bola (SSB) usia 10-12 tahun, menjadi faktor utama yang terus dilakukan sejak awal dan harus dilatih demi untuk tujuan perkembangan anak usia muda. Metode Latihan yang sesuai untuk menunjang keterampilan *dribbling* yang efektif namun masih terdapat anak yang sulit dalam menguasai gerakan *dribbling* kurang baik.

Dalam melakukan *dribbling* masih terputus putus dan belum maksimal ,penguasaan bola juga sering terlepas dan mudah direbut oleh pemain lawan. Keterampilan tehnik *dribbling* ini sulit dikembangkan karena dalam melakukann gerakan *dribbling* ini dibutuhkan fisik dan Latihan yang tepat dan baik supaya dalam sepakbola saat penguasaan bola yang baik akan tercapai (Zakky Mubarak *et al.*, 2024)

Kemampuan *dribbling* yang baik didukung dari beberapa faktor seperti, kelincahan,kecepatan, koordinasi.Faktor pendukung dalam melakukan gerakan *dribbling* yang efektif yaitu kelincahan. Menurut Samsudin (2022) menyebutkan bahwa kelincahan (*agility*) kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan lari dengan cepat dan dapat mengubah arah maka semakin juga kelincahan yang dihasilkan. Saat melakukan *Dribbling* bola seorang pemain yang memiliki kelincahan sangat mudah melewati lawan, selain itu kelincahan membuat pemain menjadi mudah dalam melakukan gerak saat berada di lapangan dan dapat melakukann serangan balik yang cepat untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.(Hidayat and Rahmadani,2023)

Media pembelajaran audio visual adalah media yang menjelaskan gambar dan suara secara bersamaan untuk menyampaikan informasi atau pesan pendidikan, membuat materi lebih mudah dipahami. Media ini tidak hanya menarik dan interaktif, tetapi juga membantu dalalam berbagai materi latihan. menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal.(Sitanggang *et al.*, 2024)

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis pada tannggal 17 Mei 2025 pada Sekolah Sepak Bola ( SSB ) Gantimulyo pada usia 10-12 Tahun Lampung Timur. Dapat diketahui beberapa masalah ataupun fenomenan yang terjadi dalam melakukan gerakan menggiring bola, beberapa anak yang sulit dalam melakukan gerakan menggiring bola dalam kondisi berada di tekanan lawan. Kurangnya penguasaan bola pada saat melakukan menggiring bola sehingga bola mudah dikuasai pemain lawan.

Pada saat melakukan *dribbling* pemain sering melakukan kesalahan dalam melakukan *dribbling* gerakan yang terputus putus dan tidak maksimal

Dari Permasalahan- permasalahan di atas, Maka peneliti tertarik meneliti tentang “Pengaruh Latihan Visual dan Praktik *Agility Leader* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Usia 10-12 Tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.” Dapat dijadikan solusi dalam pemecahan permasalahan *dribbling* pada atlet sepakbola.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Dari berbagai permasalahan yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut

1. Kurangnya kemampuan penguasaan bola saat melakukan gerakan *dribbling*.
2. Kurangnya kelincahan kaki pada saat melakukan *dribbling* bola.
3. Latihan yang monoton sehingga atlet merasa jenuh pada saat melakukan latihan.
4. Banyak siswa kurang menguasai teknik *dribbling* pada sepak bola.

## 1.3 Batasan Masalah

Dengan teridentifikasinya permasalahan di atas, maka peneliti membuat batasan masalah yang akan diteliti, untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Visual dan Praktik *Agility Leader* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Usia 10- 12 Tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.”

## 1.4 Rumusan Masalah

Setiap permasalahan terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada kemampuan *dribbling* pada anak usia 10-12 Tahun.

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa SSB Gantimulyo usia 10-12 Tahun.

2. Apakah pengaruh Latihan praktik *agility leader* terhadap kemampuan kelincahan *dribbling* pada siswa SSB Gantimulyo.
3. Apakah ada perbedaan Latihan visual dan Praktik *agility leader* dengan prakti *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa SSB Gantimulyo

### 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diteliti selalu mempunyai tujuan agar mendapatkan pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan visual dan Praktik terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.
2. Untuk mengetahui pengaruh Praktik *Agility Leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan pada latihan visual dan praktik *Agility Leader* dengan kelompok praktik *Agility Leader* terhadap Kemampuan *dribbling* sepak bola. pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan manfaat yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya teori dalam metode latihan tehnik dasar kemampuan *dribbling* permainan sepak bola, latihan visual dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik, menambah bukti ilmiah bahwa latihan *agility* berperan dalam meningkatkan kemampuan teknis yang membutuhkan kelincahan dan koordinasi gerak tubuh.

## 2. Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti (peserta didik) untuk bahan evaluasi untuk calon pendidik dan calon pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih Olahraga sepak bola, dan hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan yang berguna untuk pelatih ,sekolah sepak bola,dan peserta didik maupun peneliti.

B. Bagi SSB Gantimulyo Lampung Timur, penelitian ini dapat memberikan dasar unrut merancang program latihan yang variasi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan kemampuan *dribbling* anak usia 10-12 tahun.

## 1.7 Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan Sepak Bola Gantimulyo, Lampung Timur.

### 2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan Visualisasi *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.

### 3. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Gantimulyo , Lampung Timur.

## 1.8 Penjelasan Judul

### 1. Pengaruh

Pengaruh merupakan suatu penelitian yang mencari nilai antara suatu variabel dengan variabel lain .Pengaruh yang dimaksud dalam judul ini adalah pengaruh yang ditimbulkan variabel X yaitu (pengaruh latihan visual *agility leader*)

yang mempengaruhi variabel Y (terhadap kemampuan *dribbling* siswa 10-12 tahun di ssb Gantimulyo).

## 2. Visual

Visual adalah Suatu bentuk penyampaian informasi yang digunakan untuk menjelaskan sesuatu dengan gambar, animasi atau diagram yang bisa diekspor dihitung dan dianalisis datanya (Hayadi, 2017).

## 3. Praktik

Menurut Ainiyah dan Tohari (2021), pembelajaran praktik merupakan proses pembelajaran yang menekankan keterlibatan langsung peserta didik dalam melakukan suatu kegiatan sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih mendalam.

## 4. *Leader Dril*

*Leader drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, *Leader drill* bukan hanya meningkatkan kelincahan tetapi juga bisa meningkatkan kecepatan gerak namun berbeda model variasi latihan. (wahyanamujriwahid,2023)

## 5. *Dribbling*

Menurut Faizal Fetri (2019) *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan kaki yang harus dimiliki semua pemain karena harus menguasai bola saat bergerak, berdiri dan berlari sebelum melakukan tembakan

## 6. Sepak Bola

Menurut Soedjarwo (2018) Sepak bola adalah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian dari setiap pemain. Sepakbola adalah olahraga yang tidak terlepas dari faktor eksternal dan proses pembinaan sepakbola untuk mengontrol agar bisa membawa klub memenangkan suatu pertandingan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1. Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga adalah bagian dari jasmani yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan kebugaran serta nilai-nilai sportivitas dan kerja sama, disiplin melalui aktivitas fisik dan kerja sama melalui permainan olahraga. Pendidikan olahraga juga berfungsi sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terdapat didalamnya, seperti sikap sopan, jujur, disiplin, tanggung jawab, pantang menyerah, serta yang paling menonjol dalam olahraga yaitu sikap sportivitas. Pendidikan olahraga dan pembentukan karakter yang berjalan bersamaan, sebab pendidikan olahraga menjadi salah satu pembentuk karakter seseorang.

Menurut Hartianto et al., (2024) Pendidikan olahraga juga menekankan bahwa aktivitas fisik harus diselenggarakan secara sistematis dan terarah dengan memperhatikan pembentukan karakter dan moral siswa. Aktivitas fisik harus yang terpilih bukan hanya soal fisik tetapi juga soal interaksi sosial, pembelajaran nilai, dan pengembangan kepribadian seperti rasa tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama. Dalam hal ini, olahraga menjadi alat yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai moral dalam diri siswa. Pendidikan olahraga melibatkan pendidik dan prasarana yang sesuai, dan desain kurikulum yang mencakup aspek kebugaran, kesehatan, keterampilan, dan pentingnya pemahaman mengenai kesehatan mental dan emosional.

Pendidikan jasmani menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis,

bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Dengan demikian, pendidikan olahraga bukan hanya pembelajaran teknik olahraga, tetapi juga pembelajaran hidup sehat, kesadaran kesehatan, pertumbuhan individu dan interaksi sosial. Pelaksanaan PJOK di sekolah bertumpu pada fungsi kurikulum, guru, motivasi siswa, serta lingkungan fisik dan sosial yang mendukung supaya tujuan pendidikan olahraga dapat tercapai. (Kurniawan, Pambudi and Heynoek, 2022)

Pendidikan jasmani dapat diartikan menjadi suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui kegiatan jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Endang Pratiwi 2020)

Pendidikan Olahraga dan Pendidikan jasmani adalah peningkatan gerak manusia lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga saling berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Misalnya hubungan dan perkembangan aspek dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan juga perkembangan anak-anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka selain itu pendidikan jasmani meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah khususnya anak usia dini karena dengan melakukan gerak gerak akan menjadi kebugaran semakin meningkat dan menjadi anak menjadi lebih sehat.

### 2.1.1 Pengertian Olahraga

Olahraga adalah kegiatan yang membuat tubuh menjadi bergerak dan berkeringat untuk menjaga daya tahan tubuh, kesehatan dan kebugaran. Olahraga merupakan media yang sesuai untuk melakukan aktivitas gerak, terlebih di kota-kota besar, saat ini bermunculan sarana dan prasarana yang representatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa olahraga memang digemari oleh semua kalangan Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun dari orang tua hingga anak - anak, dimanapun dan kapanpun tanpa memandang ras, suku, jenis kelamin, agama dan sebagainya. Olahraga juga bisa merubah suasana hati menjadai senang, melatih kerja sama, dan menumbuhkan semangat bagi seseorang.

Menurut (Faiq, 2022) bahwa olahraga adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, menjadi penting bagi masyarakat dan salah satu kebutuhan fisiologis penting orang. Aktivitas fisik adalah kerja fisik yang dirancang untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan atau kualitas fisik seseorang serta otot-otot seseorang. Menurut (Fathurrahman et al., 2020) bahwa olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan dengan menjadikan otot-otot terlatih, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh akan menjadi lancar. Apabila sirkulasi darah manusia dan oksigen lancar maka akan terhindar dari berbagai penyakit.

Menurut M. Roziandy (2018:8) olahraga adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani melalui latihan tubuh yang dilakukan secara teratur. Pendidikan Olahraga didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana yang dilakukan melalui aktivitas fisik terpilih untuk mengembangkan potensi peserta didik secara paripurna, baik menyangkut kepribadian, intelektual, sosial, dan keterampilan.

Secara sederhana, pendidikan olahraga dapat didefinisikan sebagai pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga. Mengingat pendidikan sebagai core-nya, maka tidak mengherankan apabila nilai-nilai pendidikan yang ada dalam aktivitas olahraga (Tawa et al., n.d, 2022.)

Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya suatu aturan-aturan yang harus dipatuhi baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain maupun sport. Dalam aturan olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas fisik yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas, Misalnya kita melakukan lari di pagi atau sore hari, Olahraga yang bersifat games sudah memiliki aturan yang mulai ketat dimana permainan akan melakukan permainan yang ditaati bersama. Misal Permainan Sepak Bola. Olahraga dalam sifat Sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh Organisasinya Misalnya Olahraga Sepak Bola semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi Sepakbola

Teori Kenneth Schmitz, di dalam kertas kerjanya, Kenneth Schmitz berpendapat bahwa olahraga adalah suatu perluasan dari bermain. Pendapatnya tersebut dibahas dan dikemukakan secara deskriptis, singkat dan jelas tentang hal-hal yang membedakan antara olahraga dan bermain yang sampai saat ini kita jumpai. Menurut Schmitz olahraga memperoleh nilai-nilai sentralnya dari bermain. Ini dapat pula diinter prestasikan bahwa sekurang kurangnya olahraga memiliki semangat dan jiwa bermain

Apabila olahraga dipandang sebagai perluasan bermain, maka dapat diletakkan keduanya pada satu garis kesinambungan, dimulai dari ujung bermain menuju ke ujung olahraga. Seperti halnya pada saat kita membandingkan bermain dengan kerja, di sini kita tidak dapat menggolongkan berbagai macam kegiatan sebagai bermain yang murni atau olahraga yang murni. Dalam batas-batas tertentu mereka bersifat bermain, sedang dalam batas-batas yang lain, mereka lebih bersifat berolahraga. Oleh karena itu harus dicatat bahwa olahraga harus dipandang lebih menyerupai bekerja.



Gambar1. Teori Kenneth Schmitz  
(Sumber: Tarigan, H.)

### 2.1.2 Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah panduan yang digunakan untuk membuat program latihan fisik agar hasilnya efektif, aman, membantu mencapai kebugaran, meningkatkan kemampuan, dan mengurangi risiko cedera. Penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya para pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut Prinsip-prinsip latihan (principles of training) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta Latihan atau Pelatih perlu menyadari bahwa setiap pemain berbeda-beda antara pemain satu dengan pemain lainnya, terutama dalam hal merespon beban latihan.(Rihatno, Rosana and Tobing, 2019) Berikut ini prinsip-prinsip latihan:

1. Prinsip Partisipasi aktif adalah suatu pencapaian prestasi atlet, prestasi atlet itu sendiri ditentukan oleh atlet dan pelatih, yang dimaksud disini adalah pelatih harus dapat mendidik atletnya untuk mempunyai sikap tanggung jawab, disiplin, dan mandiri, dan sebaliknya atlet harus bertanggung jawab menjalankan program latihan yang sudah diberi oleh seorang pelatih, jadi keduanya harus bertanggung jawab agar dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Perkembangan multilateral adalah masa dimana seseorang memiliki potensi awal, atau dimasa ini disebut masa awal program pembinaan dimulai sebelum memasuki tahap spesialisasi.
2. Prinsip Perkembangan multilateral adalah pada usia 5-6 tahun. Dimasa ini adalah masa mengembangkan dan mengoreksi gerak anak, dan aktifitas latihan yang dikasih adalah semua jenis latihan gerak dasar(Rihatno, Rosana and Tobing, 2019).

3. Prinsip Individual adalah karakter dan potensi atlet. Di prinsip individual ini pelatih sangat berperan penting, karena pelatih harus bisa mengetahui karakter dan potensi yang dimiliki. Jadi dalam penyusunan program latihan, pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan individual setiap atlet berupa faktor keturunan dan umur perkembangan atlet (Rihatno, Rosana and Tobing, 2019)
4. Prinsip Overload adalah prinsip latihan yang berlebih, latihan berlebih yang dimaksud adalah setiap atlet untuk meningkatkan kemampuannya perlu membebani dirinya kepada beban yang cukup menantang. Pelatih perlu menyadari bahwa cara meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan cara penambahan frekuensi, meningkatkan intensitas, dan memperpendek waktu istirahat.
5. Prinsip Spesifikasi Menurut Sukarma, SAID Specific Adaptation to Imposed prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (1) Cabang olahraga, (2) Peran olahragawan, (3) System energy, (4) Pola gerak, (5) Keterlibatan, (6) Biomotor. (Rihatno, Rosana and Tobing, 2019)
6. Prinsip Kembali asal (Reservible) Menurut Sukarma “Bila anda tak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah filosofi prinsip reversibilitas yang diartikan sebagai kemunduran kemampuan atlet yang diakibatkan ketidakaturan dalam menjalankan program latihan. Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap latihan, akan menurun apabila atlet yang telah meningkat pada tahap latihan, akan menurun apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama. Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan.

7. Prinsip Variasi Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptis termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan dan hari latihan sedang. Selain itu model dan metode latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, untuk itu perlu dirancang berbagai model dan metode latihan yang beraneka ragam, dengan tetap mengacu pada sasaran latihan. (Rihatno, Rosana and Tobing, 2019)

### **2.1.3 Kualitas Prestasi**

Prestasi belajar adalah tingkat kemampuan anak didik dalam menerima suatu jenis pelajaran yang diberikan oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui prestasi belajar seorang siswa dapat mengetahui kemajuan-kemajuan yang telah dicapainya dalam belajar. Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Menurut Sardiman, prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa pengetahuan, sikap, maupun keterampilan yang mengakibatkan perubahan tingkah laku sebagai hasil dari kegiatan belajar. Dalam pengertian yang lebih praktis prestasi belajar dapat diartikan dengan penguasaan pengetahuan, sikap dan keterampilan oleh seseorang siswa yang dikembangkan melalui mata pelajaran dan indikatornya ditunjukkan dengan nilai hasil tes yang diberikan oleh guru.

Menurut Marsun dan Martaniah dalam Sia Tjundjing berpendapat bahwa prestasi belajar merupakan hasil kegiatan belajar, yaitu sejauh mana peserta didik menguasai bahan pelajaran yang diajarkan, yang diikuti oleh munculnya perasaan puas bahwa ia telah melakukan sesuatu dengan baik. Hal ini berarti prestasi belajar hanya bisa diketahui jika telah dilakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa.

Prestasi belajar adalah hasil pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai. Prestasi belajar di bidang pendidikan adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotor setelah mengikuti dapat peserta didik yang meliputi faktor

kognitif, afektif dan psikomotor. menurut Saifudin Anwar tes prestasi belajar bila dilihat dari tujuannya yaitu mengungkap keberhasilan seseorang dalam belajar. Testing pada hakikatnya menggali informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tes prestasi belajar berupa tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap performansi maksimal subyek dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan (Budiyono, 2023).

Dapat penulis simpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif dan psikomotorik setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan.

#### **2.1.4 Hukum Latihan**

Hukum ini menghasilkan sebuah teori bahwa hubungan antara stimulus dan respon akan menjadi kuat apabila sering digunakan (*law of use*), dan sebaliknya akan menjadi lemah jika tidak digunakan (*law of disuse*). Dari hukum tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran dibutuhkan adanya latihan untuk memperkuat hubungan antara stimulus dan respon, oleh karena itu pemberian ulangan/tes yang diberikan oleh guru merupakan implementasi dari hukum tersebut.

Menurut Shahbana, Kautsar Farizqi, & Satria, 2020) menjelaskan bahwa stimulus dan respons muncul berdasarkan beberapa hukum, salah satunya adalah hukum latihan (*law of exercise*). Hukum ini bermakna bahwa intensitas tingkah laku dapat dilatih (digunakan). Dengan begitu, aktivitas tersebut akan semakin kuat.

Hukum Latihan menyatakan bahwa semakin sering suatu koneksi stimulus-respons digunakan, semakin kuat koneksi tersebut. Sebaliknya, semakin jarang digunakan, semakin lemah koneksi tersebut. Hukum ini memiliki dua aspek utama.

- 1) Hukum Penggunaan (*Law of Use*): Koneksi antara stimulus dan respons akan menguat seiring dengan seringnya penggunaan atau pengulangan. Semakin sering suatu tindakan dilakukan atau suatu informasi diulang, semakin mudah dan cepat tindakan atau informasi tersebut diingat dan dilakukan kembali.
- 2) Hukum Ketidakgunaan (*Law of Disuse*): Koneksi antara stimulus dan respons akan melemah atau menghilang jika tidak digunakan dalam jangka waktu yang lama. Jika suatu keterampilan atau pengetahuan tidak dipraktikkan, maka kemampuan untuk melakukannya akan menurun. (Tholhah *et al.*, 2023)

### 2.1.5 Program Latihan

Program latihan merupakan rangkaian aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, serta mental peserta didik atau atlet. Program latihan sepak bola akan lebih optimal apabila disertai komunikasi interpersonal yang efektif. Sinergi antara metode latihan, motivasi atlet, dan komunikasi pelatih menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa dan prestasi pemain sepak bola (Rifaldo *et al.*, 2026).

Program latihan tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik semata, tetapi juga pada proses adaptasi fisiologis tubuh terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perencanaan latihan yang terstruktur mampu meningkatkan performa fisik secara signifikan serta menurunkan risiko cedera karena adanya pengaturan beban latihan yang tepat dan terukur (Kusuma & Setiawan, 2022). Dengan demikian, penyusunan program latihan menjadi komponen penting dalam proses pembinaan olahraga.

Program latihan yang baik harus disusun berdasarkan kebutuhan cabang olahraga, karakteristik peserta, serta tujuan latihan yang ingin dicapai. latihan yang dilakukan secara terencana dengan pemantauan intensitas dan volume latihan memberikan peningkatan performa yang lebih efektif dibanding latihan tanpa perencanaan yang jelas (Nugroho et al., 2021). Program latihan harus dirancang secara ilmiah agar mampu menghasilkan peningkatan performa yang optimal

Program latihan menurut Tudor O. Bomp(2019) merupakan proses latihan yang dirancang secara sistematis, bertahap, dan berkelanjutan melalui konsep periodisasi untuk mencapai puncak performa atlet pada waktu tertentu. Bomp menekankan bahwa latihan tidak boleh dilakukan secara acak, tetapi harus melalui perencanaan jangka panjang yang mencakup tujuan, pembagian fase latihan, serta pengaturan beban latihan. Dalam konsep ini, latihan disusun agar tubuh mengalami proses adaptasi fisiologis secara bertahap sehingga kemampuan fisik, teknik, dan mental dapat berkembang secara optimal.

Program latihan yang dilaksanakan selama 16 pertemuan dalam penelitian ini disusun secara sistematis berdasarkan konsep periodisasi latihan yang dikemukakan oleh Bomp menjelaskan bahwa program latihan harus dibagi ke dalam beberapa fase agar peningkatan kemampuan fisik terjadi secara bertahap dan mencapai puncak performa pada akhir program latihan, program latihan dalam penelitian ini dibagi menjadi empat fase utama, yaitu fase adaptasi, fase pengembangan, fase intensifikasi, dan fase puncak. Setiap fase memiliki tujuan yang berbeda dan disusun secara progresif agar peserta latihan mampu beradaptasi terhadap peningkatan beban latihan secara aman dan efektif (Bomp & Buzzichelli, 2019).

## **2.2 Pembinaan olahraga Menuju Prestasi**

### **2.2.1 Pengertian Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi**

Pembinaan Olahraga menuju Prestasi adalah suatu proses membina dan mengembangkan atlet secara terencana dan secara berkelanjutan dalam suatu pengembangan melalui kompetisi untuk mencapai hasil yang maksimal dalam mencapai prestasi. Pengembangan Olahraga prestasi juga mencakup suatu manajemen pembinaan yang baik dalam atlet mencapai prestasi. Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. (Sani Rahman, Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga and Ilmu Keolahragaan, 2020)

Pembinaan olahraga yang khusus untuk mencari bibit atlet yang potensial dengan maksud membina atlet sejak usia dini agar pada saat usia emas dapat meraih prestasi yang maksimal melalui berbagai cabang olahraga yang diikuti. Pembinaan dilakukan dari tingkat kabupaten, provinsi dan nasional. Pembinaan prestasi juga harus memerlukan dukungan dari berbagai pihak seperti Pelatih sebagai berperan dalam menyiapkan fisik, tehnik, dan mental dan bertanggung jawab dalam menyusun program latihan.

Sarana prasarana program latihan dan orangtua, keluarga. Pembinaan olahraga menuju prestasi adalah upaya holistik yang memerlukan sinergi antara manajemen yang kuat, pembinaan yang intensif, atlet yang berdedikasi, pelatih yang profesional, fasilitas yang memadai, dan dukungan finansial yang stabil. (Malihatuz *et al.*, 2022)

### 2.2.2 Hal – Hal yang Diperhatikan Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi

Pembinaan olahraga prestasi memerlukan perhatian terhadap berbagai aspek agar menghasilkan atlet yang berkualitas dan mampu bersaing dalam mencapai prestasi. Berikut adalah hal-hal penting yang perlu diperhatikan:

1. Perencanaan dan Program Latihan yang Matang dan Terprogram:  
Prestasi puncak seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Program Latihan harus mencakup berbagai aspek baik fisik, teknik, taktik dan mental.
2. Penyelarasan Program Latihan antara Jalur Pembinaan (Klub dan Sekolah): Salah satu masalah utama dalam pembinaan olahraga adalah benturan program latihan ketika atlet mengikuti program latihan di sekolah dan di klub secara bersamaan. Persamaan program latihan di level sekolah dan klub menjadi solusi untuk mengoptimalkan potensi atlet Pendidikan Mandala et al., n.d.(2019)

### 2.2.3 Program Rutin Pembinaan Olahraga Prestasi

Program rutin pembinaan olahraga prestasi adalah rangkaian kegiatan yang dirancang secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet guna mencapai prestasi optimal dalam kompetisi. Program ini bersifat jangka panjang dan dilakukan secara terstruktur, mencakup berbagai aspek latihan yang disesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Ada beberapa komponen utama dalam program rutin ini, seperti latihan fisik, teknik, mental, dan permainan

#### 1. Latihan fisik

Program Latihan fisik Latihan fisik yang tidak tepat atau kurangnya pengetahuan tentang penambahan beban dapat menyebabkan cedera. Ini menekankan pentingnya program latihan fisik yang dirancang oleh ahli dan diawasi dengan baik. Bomp (2000: 100) Kurangnya pengetahuan tentang latihan dan penambahan beban secara tepat, sikap tubuh yang salah pada waktu mengangkat, dan lemahnya otot perut merupakan biang keladi terjadinya cedera pada anak-anak.

## 2. Latihan tehnik

Latihan teknik adalah salah satu pilar utama dalam program pembinaan olahraga prestasi, sejajar dengan latihan fisik, taktik, dan mental. Jurnal ini menekankan pentingnya latihan teknik sebagai bagian integral dari pengembangan atlet.

## 2.3 Belajar Gerak

### 2.3.1 Pengertian Belajar Gerak

Tarigan Herman (2019 : 25) Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon respon muskular dan diekpresikan dalam gerakan tubuh. Di dalam yang dipelajari adalah pola -pola gerak keterampilan tertentu misalnya gerak gerak keterampilan olahraga. Belajar gerak adalah proses di mana tubuh kita belajar melakukangerakan baru atau meningkatkan gerakan yang sudah ada, sehingga gerakan tersebut menjadi lebih baik, lebih otomatis, dan lebih terampil. Ini seperti otak kita membuat "program" baru untuk otot-otot kita.

Belajar gerak dalam kegiatan Olahraga karena anak harus belajar gerakan gerakan baru untuk tujuan tujuan tertentu. Belajar gerak dalam kegiatan olahraga banyak unsur yang terlibat fisik,fikirdan unsur motivasi serta perasaan. Sugiyanto (2012a: 4) menyatakan bahwa belajar gerak adalah suatu proses adaptasi perilaku yang berkenaan dengan perilaku gerak yang relatif permanen, sebagai hasil usaha mengembangkan kemampuan melakukan tugas melalui praktik dan pengalaman yang melibatkan faktor-faktor fisik dan psikologis secara terpadu.

### 2.3.2 Ranah Gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bis adiartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu

### 1) GerakReflex

Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.

### 2) Gerak Dasar Fundamental

Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalandengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan padaanak- anak.

### 3) Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.

### 4) Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).

### 5) Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi control sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.

### 6) Komunikasi Non Diskursif

Komunikasi non diskursif adalah komunikasi melalui perilaku gerak tubuh.

Taksonomi Bloom adalah struktur hierarki (bertingkat) yang mengidentifikasi keterampilan berpikir mulai dari jenjang yang rendah hingga yang tinggi. Berawal dari pemikiran dan penelitian seorang psikolog pendidikan dari Amerika Serikat Benjamin S. Bloom pada tahun 1950, bahwa evaluasi hasil belajar di sekolah sebagian besar butir soal yang diajukan hanya berupa soal tentang hafalan, sedangkan menurutnya hafalan merupakan tingkat terendah dalam kemampuan berfikir.

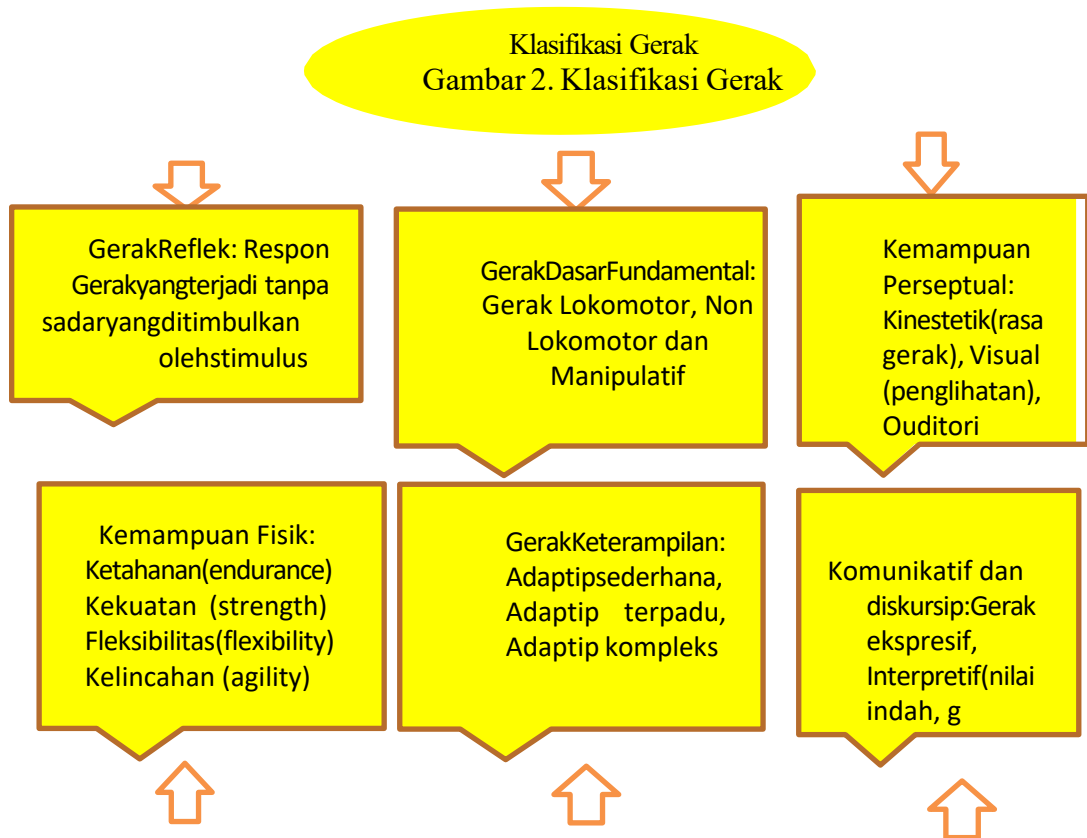
Taksonomi Bloom terdiri atas dua bagian yaitu ranah kognitif dan ranah afektif (cognitive domain and affective domain). Pada tahun 1966 Simpson menambahkan ranah psikomotor melengkapi apa yang telah dibuat oleh Bloom. Dengan demikian menjadi tiga ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor (Ramlan Effendi, 2017).

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya.

Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

#### 1. Tahap Kognitif

Tahap kognitif adalah tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gejala untuk dipelajari kemudian melakukan secara berulang-ulang. Menurut Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019) menekankan pentingnya aspek kognitif dalam pengembangan keterampilan atlet, termasuk bagaimana atlet memproses informasi dan membuat keputusan di lapangan



Gambar 2 Klasifikasi Gerak  
(Sumber: Tarigan H, 2019: 202)

1) Fase Asosiatif

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

2) Fase Otonom

Tahap otonom melakukan gerakan keterampilan tertentu pada saat bersamaan saat harus melakukan gerakan lainnya melakukan gerakan secara terampil artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Proses belajar dikaitkan berhasil terdapat perubahan pada diri anak perubahan perilaku yang menyangkut sikap dan keterampilan.

-.

## 2.4 Hakikat Permainan Sepak Bola

### 2.2.1 Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga tim yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Permainan ini berlangsung di lapangan berbentuk persegi panjang dengan tujuan mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Sepak bola pada saat ini berkembang pesat di masyarakat karena sangat diterima dan bisa dimainkan oleh semua kalangan baik tua maupun muda, tidak membedakan jenis kelamin. Karena sebab itu sepak bola sangat populer di kalangan masyarakat. Sepak bola memiliki tujuan utama untuk mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan dalam waktu yang ditentukan, biasanya 90 menit, yang kemudian dibagi menjadi 2 babak.

Sepak bola teknik yang digunakan dalam sepak bola, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *tackling*, serta strategi dan taktik yang digunakan oleh tim untuk meraih kemenangan. Sepak bola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”.

sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak atau tendang oleh para pemain. Menurut Sukma Aji (2016:1) Sepak bola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat penulis pahami bahwa sepak bola adalah salah satu permainan beregu yang berisikan 11 orang pemain yang dilakukan dengan cara menendang bola dan dengan tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

#### **2.4.2. Sejarah Sepak Bola Dunia**

Perkembangan olahraga sepakbola dari masa ke masa semakin populer, baik di luar negeri maupun di tanah air. Teknik dan taktik sepakbola dipelajari secara sistematis, mendalam dan cermat sehingga pakar sudah menyebut “ilmiah sepakbola

Sekitar 2500 SM sebuah permainan yang kini disebut sepakbola itu telah dimainkan di China. Bukti-bukti tentang ini didapatkan di dalam dokumen-dokumen militer di China. Permainan sepakbola ini disebut Tsu chu di eja Cuju, yaitu Tsu dapat diartikan sebagai menendang dengan kaki, sedangkan chu berarti bola yang terbuat dari kulit yang diisi dengan rumput dan bahan-bahan lainnya. Bola yang digunakan dalam permainan disebut Zuqui. Tsu-chu adalah bagian dari latihan militer yang dimainkan terutama pada ulang tahun Raja atau Kaisar dan dimainkan di Lapangan depan istana oleh 2 regu dimana ditegakkan tiang-tiang dari bambu yang tingginya kurang lebih 9 - 10 meter diatas tanah. Tiang-tiang itu dihias dengan indahnya dengan pita dari sutera yang berwarna- warni, antara kedua tiang bambu dipasang sebuah jaring dengan lubangnya 30-40 cm.]

Di Yunani, sepak bola serupa juga umum (Episkyros). Permainan ini membutuhkan banyak koordinasi dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 12 hingga 14 pemain (Episkyros Yunani (Permainan Bola), nd), dengan satu bola dan aturan yang memperbolehkan pemain menggunakan tangan mereka. Harpastum adalah jenis sepak bola kuno. Harpastum adalah istilah Yunani yang berarti "merebut" Ini adalah permainan bola sosial yang terkenal selama masa pemerintahan Kekaisaran Romawi dengan akar yang berasal dari berabad-abad sebelumnya (Shahidul Islam and Hamidur Rahman, 2021)

Istilah 'Sepak Bola Abad Pertengahan', juga dikenal sebagai 'Sepak Bola Massa', merujuk pada berbagai permainan bola yang tidak selalu melibatkan tendangan bola. Tanpa batasan jumlah pemain dan hampir tanpa aturan main, permainan antarkota dan desa tetangga ini seringkali diwarnai kekerasan. Pada periode ini, olahraga bola hanya memiliki satu aturan yang jelas: jangan bunuh lawan . Karena kekacauan ekstrem yang ditimbulkannya, pada tahun 1314, Wali Kota London memutuskan untuk mengeluarkan proklamasi yang melarang sepak bola di dalam kota.

Raja Edward IV terus menentang permainan yang terus berkembang ini. Pada tahun 1477, ia menetapkan undangundang yang menyatakan bahwa “tidak seorang pun boleh melakukan permainan yang melanggar hukum seperti dadu, quoits, sepak bola, dan permainan sejenisnya,” tetapi “setiap individu yang kuat dan sehat jasmani harus berlatih dengan busur karena pertahanan negara bergantung pada para pemanah tersebut”.

Pada tahun 1866, 90 menit pertama pertandingan antara London dan Sheffield dimainkan. Pada abad ke-19, sepak bola tingkat lanjut menjadi bagian penting dari program sekolah. Pada tahun 1863, evolusi sepak bola mencapai titik puncaknya. Freemason Tavern dikunjungi oleh anggota dari sebelas klub dan perguruan tinggi London. Peristiwa ini dianggap sebagai awal mula sepak bola asosiasi.

Perdebatan yang tak pernah berakhir tentang tendangan tulang kering, membawa bola, menjegal, dan isu-isu lainnya muncul pada tahap ini. Akhirnya, rugby dan sepak bola dipisahkan pada 8 Desember 1863. Setelah itu, sepak bola berkembang dengan sangat pesat. Asosiasi Sepak Bola memiliki 50 klub anggota selama delapan tahun berikutnya.

Piala FA, kompetisi sepak bola pertama di dunia, didirikan pada tahun 1872 (Piala FA, nd). Asosiasi Sepak Bola Skotlandia (1873), Asosiasi Sepak Bola Wales (1875), dan Asosiasi Sepak Bola Irlandia (1880) adalah asosiasi tertua berikutnya, setelah Asosiasi Sepak Bola Inggris (FIFA.com, nd-a). Pengaruh Inggris dan penyebaran sepak bola dengan cepat menyebar ke seluruh dunia. Setelah tahun 1880, beberapa negara mendirikan asosiasi sepak bola. Sepakbola sekolah menjadi populer pada abad kesembilan belas.

Fédération Internationale de Football Association (FIFA) didirikan di Paris pada Mei 1904. Pada tahun 1904, jumlah total anggota FIFA (negara) adalah 7, tetapi pada tahun 1930 (Piala Dunia Sepak Bola pertama), jumlahnya meningkat menjadi 41. Antara tahun 1937 dan 1938, Presiden FIFA Stanley Rous menetapkan hukum permainan modern. Kesuksesan sepak bola terus menarik pengikut baru selama beberapa dekade berikutnya, dan kini FIFA memiliki 211 (menurut Asosiasi Tim Nasional Sepak Bola Pria) anggota di seluruh dunia. Untuk memahami evolusi dan perkembangan Piala Dunia, pertama-tama mari kita telaah sejarah Olimpiade, yang telah lama dianggap sebagai turnamen tandingan Piala Dunia dalam hal cakupan dan prestise global.

Perbedaan yang sering dibuat adalah bahwa Olimpiade tidak hanya merayakan satu cabang olahraga, tetapi olahraga sebagai hiburan manusia, sementara Piala Dunia hanyalah pertemuan negara-negara pemain sepak bola dari seluruh dunia.

### 2.4.3 Sejarah sepakbola Indonesia

Awal sejarah sepakbola di Indonesia bermula pada masa penjajahan Belanda, ketika permainan ini pertama dibawa dan dimainkan oleh komunitas Belanda, kemudian perlahan menyebar ke kalangan pribumi. Salah satu tonggak penting adalah berdirinya PSIM Mataram di Yogyakarta pada tahun 1929, yang menjadi salah satu klub awal yang ikut serta dalam pergerakan sepakbola bumiputera Selanjutnya,

Pada tanggal 19 April 1930, di Yogyakarta, dibentuk Persatoen Sepakraga Seloeroeh Indonesia (PSSI) sebagai organisasi sepakbola nasional, yang didirikan oleh sejumlah klub bumiputera sebagai jawaban atas dominasi lembaga sepak bola Belanda seperti NIVB.(Erwin Dwi Ardiyanto, 2023). Pendirian PSSI dilatarbelakangi diskriminasi terhadap pemain pribumi dan keterbatasan akses kepada fasilitas olahraga. Dengan dibentuknya PSSI, upaya pembentukan kompetisi antar klub pribumi mulai digalakkan, termasuk kompetisi yang dikenal sebagai “Steden Tournooi” dan kejuaraan antar perserikatan. Namun, kegiatan kompetitif ini sempat terhenti akibat intervensi penjajahan Jepang dan kemudian perang kemerdekaan hingga sekitar tahun 1949-1950, sebelum kembali dihidupkan setelah kemerdekaan. Setelah kemerdekaan Indonesia, PSSI mengambil peran penting dalam menyusun struktur sepakbola nasional dan kompetisi yang lebih formal

Kejuaraan Nasional PSSI mulai diadakan sebagai upaya menghubungkan klub-klub dari berbagai daerah agar ada wadah berkompetisi secara teratur. (Erwin Dwi Ardiyanto, 2020). Dalam dekade-selanjutnya, muncul dua akar sistem kompetisi: *Perserikatan*, yang bersifat amatir dan secara tradisional mengorganisasi klub-klub yang berbasis kota atau wilayah; dan *Galatama*, yang mulai diperkenalkan sebagai liga semi-profesional/profesional guna meningkatkan standar dan profesionalisme klub. (Setelah melalui proses penggabungan dan reformasi liga, pada akhirnya sistem liga modern dibentuk yang dikenal sebagai Liga Indonesia dan kemudian Liga 1 sebagai kasta tertinggi.

Beberapa tantangan muncul dalam proses ini, termasuk manajemen klub yang belum profesional, infrastruktur olahraga yang kurang merata, serta regulasi liga dan klub yang kadang berubah-ubah. Seiring waktu, sepakbola Indonesia tidak hanya sebagai olahraga, tetapi juga menjadi bagian dari budaya populer .(Prawira and Suhianto, 2023) Dalam era kontemporer (tahun-2000an ke atas), sepakbola Indonesia mengalami sejumlah dinamika dan perubahan signifikan.

Kompetisi Liga Indonesia dan Liga 1 mulai lebih menekankan profesionalisme klub, pembinaan pemain muda, dan daya tarik investor sebagai bagian dari industri olahraga. Prestasi tim nasional sempat mengalami pasang surut, salah satunya ketika Indonesia berhasil lolos ke Piala Asia 2007 sebagai tuan rumah bersama beberapa negara Asia lainnya, setelah sebelumnya lama tidak tampil di turnamen besar benua Asia. Selain itu muncul isu-isu sektor non-teknis seperti konflik organisasional di PSSI, kekerasan suporter, masalah regulasi liga, serta komodifikasi sepakbola menjadi komoditas budaya populer. Namun demikian, ada juga upaya perbaikan, seperti pembinaan akar rumput (grassroots) untuk menghasilkan pemain dengan kualitas teknik dan mental yang lebih baik. Saat ini sepakbola Indonesia menghadapi tantangan besar sekaligus peluang yang cukup beragam.

Tantangan seperti ketidakstabilan organisasi klub, pembiayaan yang belum merata, standar fasilitas yang jauh berbeda antar daerah, dan profesionalisme liga serta pemain masih menjadi pekerjaan rumah. Peluangnya, Indonesia memiliki potensi pasar besar sebagai negara dengan jumlah penduduk banyak, fanatisme suporter yang tinggi, dan peluang pengembangan industri olahraga (merchandise, media, sponsorship) yang semakin meningkat. Selain itu perkembangan teknologi dan media mempermudah jangkauan promosi klub dan liga, dan pembinaan pemain muda dari daerah makin diperhatikan lewat SSB, akademi, dan pelatihan khusus.

Para pemangku kepentingan termasuk pemerintah dan PSSI sendiri beberapa kali menyusun roadmap dan strategi agar sepakbola bisa menjadi alat pemersatu bangsa dan pengangkat citra nasional. Bila hal-hal pembinaan teknis dan infrastruktur bisa ditingkatkan secara konsisten, ada peluang bahwa sepakbola Indonesia akan bisa bersaing lebih baik di tingkat Asia dan bahkan dunia (Prawira and Suhianto, 2023).

#### **2.4.4 Teknik – Teknik Permainan Sepak Bola**

Permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik- teknik dasar sepakbola yang baik.

Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai Teknik - teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Adapun mengenai teknik dasar sepak bola dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan - gerakan tanpa yaitu lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan gerakan - gerakan khusus untuk penjaga gawang (Al Zany *et al.*, 2024)
2. Teknik bola, yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Teknik dasar sepak bola menurut Yunus (2013) diantaranya

- a. Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.



Gambar 3. *Shooting* Bola

(Sumber: Muhajir, 2017)

- b. Teknik *passing* adalah seni memin dahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Passing lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.



Gambar 4. *Passing* Bola

Sumber: ( kementrian dan Kebudayaan 2017)

- c. Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.



Gambar 5. *Dribling* Bola

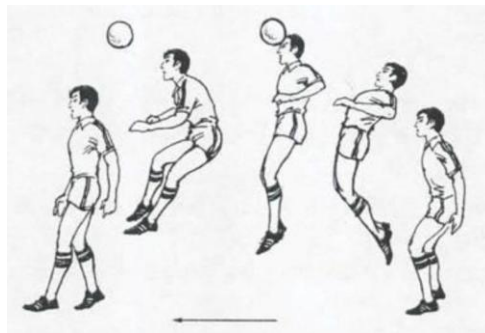
(Sumber :Danny Mielke 2007:2-6)

- d. Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.



Gambar 6. *Trapping* Bola  
(Sumber: Kemendikbudristek, 2017)

- e. Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan heading ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.



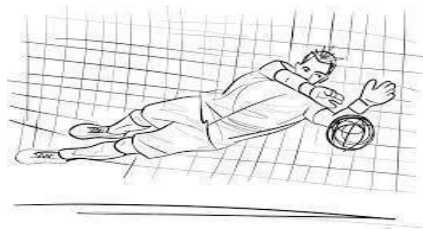
Gambar 7. Tahapan teknik menyundul bola dengan melompat  
(Sumber: Luxbacher, 2012)

- f. Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.



Gambar 8. Teknik dasar merampas bola (tackling)  
(Sumber: *Andri Setyawan (2007:33)* )

- g. Teknik menjaga gawang goal *keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola .(*Al Zany et al., 2024*)



Gambar 9. Kiper Menangkap bola  
(Sumber: *pgntree 2023* )

#### 2.4.5 Ukuran lapangan sepak bola

Panjang lapangan = 110 m

Lebar lapangan = 75 m

Jari-jari lingkaran tengah lapangan = 9.15 m

Lebar kotak penalti = 16.5 m

Panjang kotak penalti = 40.32 m

Titik penalti dari gawang = 11 m

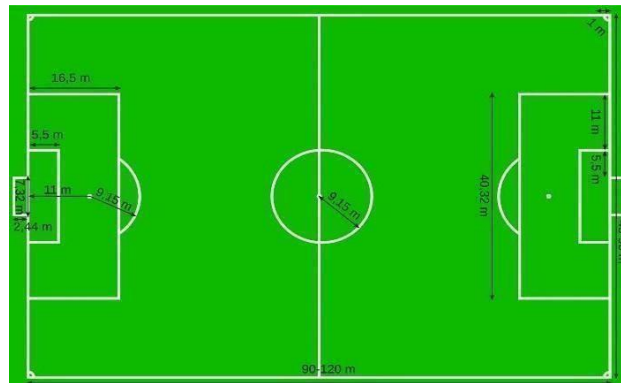
Busur lingkaran kotak penalti = 9.15 m

Lebar kotak area kiper = 3.66 m

Panjang kotak area kiper = 18.32 m

Lebar gawang = 7.32 m

Tinggi gawang = 2.44 m



Gambar 10. Lapangan Sepak Bola  
(Sumber: sunting "Laws of the Game 2011")

#### 2.4.6 Bola

Memiliki keliling antara 68 cm (27 inci) dan 70 cm (28 inci) Berbentuk bulat  
berbobot antara 410 g (14 ons) dan 450 g (16 ons) pada awal pertandingan

Tekanan udara = 0.6 – 1.1 atmosfer (600 – 1100 g/cm<sup>2</sup>)

Bahan = kulit sintetis atau bahan serupa yang tahan air.



Gambar 11. Bola  
(Sumber: IFAB, 2024)

### 2.5 Latihan *Agility Leader drill*

#### 2.5.1 Pengertian *Agility Leader Drill*

*Leader drill* adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi kaki secara keseluruhan Tsivkin dalam Fantiro (2018). Tentunya dengan porsi dan kebutuhan yang diperlukan.

Jenis latihan Agility ladder drill bervariasi, seperti, Ikhy Shuffle, back icky shuffle, two foot forward, back foot forward, Sl in & out dll. *Agility ladder* merupakan alat yang menyerupai tangga dengan posisi vertikal, alat ini sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan serta komponen fisik lainnya. Tangga itu sendiri adalah berukuran 6 meter panjang, 12 inci midway gesper plastik yang terletak di kedua sisi tangga memungkinkan unit untuk dipisahkan menjadi dua bagian.

Latihan *ladder drill* menggunakan tangga dimana atlet berlari dan melompat secara cepat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat meningkatkan kelincahan. Gerakan pada latihan ladder drill sendiri dapat membantu atlet dalam beradaptasi dari suatu rangkaian gerak cepat serta membantu menghindari risiko cedera karena kebiasaan gerak cepat pada latihan tersebut (Purnomo, 2018)

Pemain yang memiliki *agility* tinggi dapat dengan mudah menghindari benturan dari serangan lawan menciptakan ruang untuk diri mereka sendiri. Perihal keunggulan lain dari ladder drill adalah membuat latihan ini lebih menarik bagi siswa yang menghindari kejenuhan mengesampingkan unsur kelincahan itu sendiri. Banyak latihan nya tetapi penulis tertarik dengan meneliti empat bentuk latihan karena sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola.

Latihan ladder drill melatih pola gerak kaki yang cepat, koordinasi, keseimbangan, serta kemampuan perubahan arah. Penelitian Rifaldo et al. (2025) menjelaskan bahwa latihan tangga membantu meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, waktu reaksi, serta koordinasi antar bagian tubuh sehingga pemain mampu mengubah arah gerak lebih cepat pada kecepatan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan ladder drill berkontribusi terhadap peningkatan kelincahan yang berdampak pada keterampilan dribbling pemain sepak bola.

### 2.2.2 Bentuk Bentuk Latihan *Agility Leader drill*

*Leader drill* bukan hanya meningkatkan kelincahan juga bisa meningkatkan kecepatan gerak namun berbeda variasi latihan. Ada pula model Variasi latihan *agility ladder drill*, diantaranya high knee run, two feet lateral run, in and out, lateral hops, scissor hops, single leg hops, two hops, two foot side sideways, and one footed hop *leader drill* two feet each square dan icky shuffle. (wahyana mujri wahid, 2023) Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan yang Sesuai dengan agilitas, bentuk-bentuk latihan ladder drill untuk mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.

Berlatih dengan teknik- teknik ini dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menggiring bola dengan lebih cepat dan sempurna selama pertandingan Sepakbola. Pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas jangka panjang ( Rifaldo, M. F. 2025.) Dalam melakukan aktifitas tersebut, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan selain itu harus pula sadar akan posisi tubuhnya Jenis-jenis *agility ladder drill* training yang dipakai oleh penulis dalam penelitian ini ialah: a) high knee run b) two feet lateral run c) in and out d) lateral hops e) scissor hops f) single leg hops g) two hops h) two foot side sideways i) one footed hop.(wahyana mujri wahid, 2023)

## 2.6 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berpera penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan dribbling, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka (Asshiddiqi, 2020)

Menurut Rozi et al., (2023). adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kontrol tubuh. Kemampuan ini melibatkan koordinasi, kecepatan, keseimbangan, serta reaksi motorik yang baik Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. kelincahan dalam hal perubahan mekanik dalam merubah posisi tubuh sedangkan seorang yang belajar dalam psikologi olahraga mendefinisikan kelincahan dalam hal pemrosesan informasi dalam pemindaian visual, pengambilan keputusan dan reaksi terhadap stimulus untuk mengubah arah dan keterampilan motorik yang sesuai.

Dalam permainan sepak bola kelincahan dapat diartikan kemampuan seorang pemain untuk bergerak dengan cepat dan lincah, baik dalam mengubah arah, berlari, maupun saat melakukan gerakan dengan bola. Kelincahan sangat penting dalam permainan sepak bola karena dapat mempengaruhi efektivitas seorang pemain dalam menyerang, bertahan, dan menghindari lawan. Pemain yang memiliki kelincahan baik akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan situasi permainan sehingga mampu meningkatkan efektivitas performa di lapangan. Selain faktor latihan fisik, motivasi dan kualitas proses latihan juga mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain. Komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih, manajemen, dan atlet dapat meningkatkan motivasi berlatih atlet sepak bola. Motivasi latihan yang tinggi mendorong pemain menjalani program latihan secara maksimal, termasuk latihan kelincahan, sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan gerak cepat dan perubahan arah pemain di lapangan (Rifaldo 2026).

## 2.7. Hakikat *Dribbling*

### 2.7.1 Pengertian *Dribbling*

*Dribbling* merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. Umar (2019) mengatakan “*dribbling* adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan”. *Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang memiliki peranan penting dalam menunjang efektivitas permainan

Menurut Agus Salim (2008), *dribbling* adalah kemampuan seorang pemain dalam menguasai bola dengan cara mendorong atau membawa bola menggunakan kaki sambil berlari untuk melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki secara bergantian agar bola tetap berada dalam kendali pemain. Menggiring bola bukan sekadar membawa bola ke arah tertentu, tetapi juga menuntut ketepatan sentuhan,

keseimbangan tubuh, serta pengamatan situasi lapangan agar pemain dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Kemampuan menggiring bola yang baik mencerminkan penguasaan teknik individu sekaligus pemahaman taktik permainan. Pemain yang menguasai teknik *dribbling* secara efektif dapat menciptakan ruang serang, mengatur tempo permainan, serta membuka peluang bagi rekan satu tim untuk mencetak gol. Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan *dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasikan angka atau umpan keteman satu tim.

Terdapat beberapa faktor dalam mendapatkan dribbling yang baik diantaranya kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan dribbling. Hal ini mengharuskan seorang pemain untuk mendapatkan kecakapan dribbling dengan maksimal. Apabila kemampuan *dribbling* pemain maksimal maka akan mudah menguasai bola atau menguasai permainan. (Basrizal *et al.*, 2020)

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* dalam permainan sepak bola adalah keterampilan memainkan bola dengan kaki mereka saat berada di dalam lapangan untuk dapat melewati lawan dan mempertahankan bola dari serangan lawan. *Dribbling* sangat berperan untuk menunjang performa pemain saat berada di lapangan.

### 2.7.2 Teknik Teknik Gerakan *Dribbling* Sepak Bola

Teknik dasar menggiring bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. Menggiring bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Secara umum, *Dribbling* didefinisikan sebagai kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola sambil tetap mempertahankan kontrol dan keseimbangan tubuh saat bergerak.

*Dribbling* bukan sekadar membawa bola dari satu titik ke titik lain, tetapi mencerminkan interaksi kompleks antara kemampuan fisik, koordinasi motorik, dan pemrosesan kognitif. Menggiring bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan shooting ke gawang lawan. (Mappaompo, 2025)

*Dribbling* harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk, yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, dan *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Danny Mielke (2007: 2-6) menjelaskan tentang macam macam menggiring bola, yaitu:

1. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam. Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.



Gambar 12. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam (Sumber :Danny Mielke (2007:2-6))

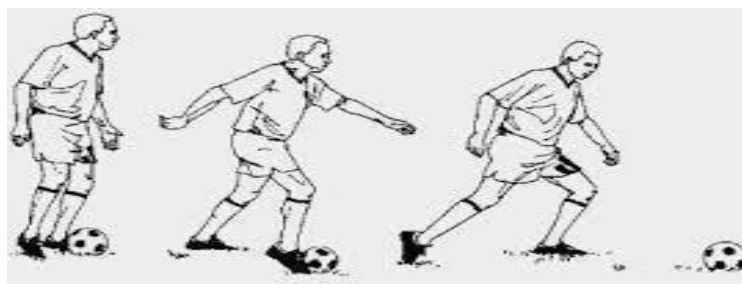
2. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar. *Dribbling* dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengotrol bola. Kemampuan mengotrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola dengan tersebut tetap berada disisi luar kaki.



Gambar 13. *Dribbling* sisi kaki bagian luar

(Sumber : Danny Mielke 2007:2-6)

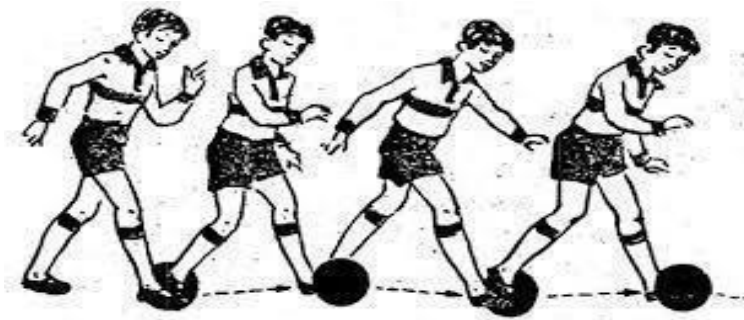
3. *Dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki. Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengotrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.



Gambar 14. *Dribbling* menggunakan kura-kurakaki

(Sumber : Danny Mielke (2007:2-6)

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk pertandingan sepakbola, kemampuan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu merasa puas adalah bisa dribbling melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan peluang untuk mencetak gol. Pada dasarnya *dribbling* menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam dribbling sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Sucipto,dkk. 2000: 1).*Dribbling* adalah kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan Danny Mielke, (2007:10)



Gambar 15 Teknik Menggiring Bola

(Sumber : Danny Mielke, 2007:82)

## 2.8 Visual

Kemampuan visual merupakan indikator kepekaan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak. Visual adalah Suatu bentuk penyampaian informasi yang digunakan untuk menjelaskan sesuatu dengan gambar animasi atau diagram yang bisa diekspor dihitung dan dianalisis datanya. media audio visual bisa digunakan untuk memberikan pengaruh dalam proses pembelajaran karena menyajikan dua unsur seperti unsur suara dan unsur gambar. media audio visual merupakan instrumen yang digunakan dalam pembelajaran untuk membantu menyampaikan materi melalui kombinasi suara dan gambar.

Media audio visual merupakan media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media auditif atau mendengar dan visual atau melihat. Media audio visual adalah alat bantu audio visual yang berupa alat yang dipergunakan dalam pembelajaran untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam mentransfer pengetahuan, sikap, dan ide. Media audio visual merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.(Nadifah *et al.*, 2023)

Penyajian materi melalui visual membuat peserta didik lebih fokus, mudah memahami instruksi, serta meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Dalam konteks latihan sepak bola, penggunaan video, demonstrasi gerakan, maupun media visual lainnya dapat membantu pemain mengoptimalkan koordinasi, kecepatan reaksi, dan perubahan arah gerak yang menjadi bagian dari komponen kelincahan Rifaldo (2025). Media ini juga membantu siswa mengingat informasi lebih lama karena tersaji dalam bentuk visual yang jelas bahwasanya visual merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang–dengar. Audio visual akan menjadikan penyajian bahan ajar kepada siswa semakin lengkap dan optimal. Visual dalam sepakbola memberikan landasan mental yang kuat untuk membantu siswa usia 10–12 tahun mengasah teknik gerak tanpa selalu bergantung pada latihan dilapangan.

## 2.9 Praktek

Pembelajaran praktik adalah metode belajar yang menekankan partisipasi langsung siswa dalam melaksanakan suatu kegiatan, sehingga mereka bisa memahami materi dengan lebih nyata. Dengan melakukan praktik, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan teori, tetapi juga pengalaman langsung yang dapat memperdalam pemahaman dan keterampilan mereka.

Menurut Ainiyah dan Tohari (2021), pembelajaran praktik memberi peluang kepada siswa untuk melaksanakan kegiatan secara langsung, sehingga pemahaman mereka tentang materi yang dipelajari menjadi lebih mendalam dan bermakna. Menurut Agni (2023), pembelajaran praktik yang didasarkan pada teori konstruktivisme memungkinkan siswa membangun pengetahuan secara aktif melalui pengalaman mereka sendiri. Ini menunjukkan bahwa praktik sangat penting untuk menghubungkan teori dengan pengalaman belajar siswa. Kegiatan yang dilakukan peserta didik setelah pendidik memberikan abah-abah dan menggunakan benda atau alat kemudian diperagakan, dengan harapan peserta didik menjadi jelas dan mudah sekaligus dapat mempraktekkan materi pembelajaran yang memadukan teori dan praktik dapat secara optimal meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa.

## **2.10 Skenario Kepelatihan**

### **2.10.1 Pengertian Skenario Kepelatiham Olahraga**

Skenario kepelatihan olahraga merupakan pendekatan terstruktur yang digunakan untuk merancang dan mengimplementasikan program latihan yang efektif bagi atlet. Pendekatan ini melibatkan perencanaan jangka panjang yang mencakup berbagai fase, seperti fase persiapan, kompetisi, dan transisi, yang disesuaikan dengan tujuan spesifik atlet dan karakteristik cabang olahraga tertentu.

Kepelatihan olahraga adalah suatu proses yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mengembangkan keterampilan, kondisi fisik, dan mental atlet agar mereka dapat mencapai potensi terbaik dalam olahraga yang mereka geluti. Kepelatihan tidak hanya melibatkan pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek psikologi, motivasi, dan taktik yang diperlukan dalam situasi kompetisi. Pelatih berperan sebagai fasilitator yang memandu atlet melalui proses ini, memberikan arahan, serta memberi feedback yang berguna untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Skenario kepelatihan olahraga bertujuan untuk mempersiapkan atlet secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, maupun teknis. Melalui pendekatan yang terencana, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet dan cabang olahraga yang digeluti. Setiap jenis olahraga memerlukan pendekatan yang berbeda, baik dalam hal teknik, strategi, maupun kebugaran fisik, oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik olahraga sangat penting dalam proses kepelatihan

Dalam merancang skenario kepelatihan, penting untuk mempertimbangkan skenario terburuk yang mungkin dihadapi atlet selama kompetisi. Menurut Bortnik (2024) menekankan pentingnya memahami skenario terburuk rata-rata dan puncak dalam pelatihan dan permainan sepak bola profesional pria. Dengan menganalisis skenario ini, pelatih dapat merancang latihan yang mempersiapkan atlet untuk menghadapi situasi paling menantang yang mungkin terjadi selama pertandingan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesiapan fisik atlet tetapi juga kesiapan mental mereka dalam menghadapi tekanan tinggi. Dengan demikian, integrasi skenario terburuk dalam perencanaan pelatihan dapat meningkatkan ketahanan dan adaptabilitas atlet dalam berbagai kondisi kompetisi.

Skenario kepelatihan olahraga secara fundamental mencakup perancangan program latihan yang sistematis dan integratif. Terapannya melibatkan berbagai aspek, seperti pengembangan fisik, teknik, taktik, dan mental, yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet serta cabang olahraganya. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap. (2024) menyoroti bahwa pelatih penting menyusun program latihan berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan, termasuk kestabilan lingkungan dan motivasi sebagai pendorong utama.

Pendekatan deskriptif dengan tinjauan literatur digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor sukses kepelatihan, yang mencakup kontinuitas latihan, dukungan lingkungan, serta peran pelatih yang mampu membentuk karakter atlet. Hal ini menunjukkan bahwa skenario kepelatihan tidak hanya menyentuh teknik, disiplinnya juga melibatkan pendekatan psikososial yang holistik

### **2.10.2 Faktor Faktor Skenario Kepelatihan Olahraga**

Tahapan skenario kepelatihan sepakbola mencakup identifikasi komponen latihan utama serta faktor fisik penunjangnya, yang menjadi fondasi pembentukan performa atlet. Bastinus N. Matjan menyebut bahwa komponen-komponen seperti volume, intensitas, densitas latihan, dan tingkat keterampilan menjadi aspek penentu dalam mencapai peak performance atlet

Sementara itu, faktor fisik penunjang terdiri dari kemampuan kerja fisik yang tinggi, koordinasi saraf otot yang hampir sempurna, over-kompensasi, recovery, serta kemampuan sel saraf. Dalam konteks sepakbola, skenario pelatihan yang efektif harus merancang latihan dengan volume dan intensitas yang tepat serta memasukkan modul pemulihan yang optimal. Hal ini akan memastikan atlet mampu memaksimalkan kemampuan teknik saat berada pada puncak kondisi fisik. Dengan demikian, peran pelatih dalam menyeimbangkan antara beban fisik dan pemulihan menjadi sangat penting dalam skenario kepelatihan.

Tidak hanya aspek fisik, faktor psikologis juga sangat memengaruhi efektivitas skenario latihan sepakbola. Matjan juga memaparkan bahwa motivasi, arousal, dan relaksasi psikologis termasuk faktor penting yang mendukung kualitas performa atlet. Dalam prakteknya, skenario kepelatihan perlu menyertakan strategi peningkatan motivasi dan pengelolaan tekanan, misalnya melalui sesi pengarahan mental dan latihan simulasi kompetisi.

Selain itu, kalender pertandingan menjadi komponen strategis dalam menentukan puncak kondisi atlet sehingga pelatih harus merancang fase persiapan dan puncak performa secara sinkron dengan jadwal pertandingan. Pelatih yang jeli akan menggunakan kalender sebagai pedoman dalam menyusun puncak intensitas latihan, agar atlet berada dalam kondisi terbaik saat kompetisi. Inklusi faktor psikologis dan kalender dalam skenario pelatihan membuat program menjadi lebih realistis dan siap menghadapi dinamika kompetisi.

Dalam merancang skenario latihan, pelatih dan pengelola harus memastikan tersedianya fasilitas seperti lapangan, alat latihan, dan sistem manajemen pendukung. Ketersediaan fasilitas berkualitas dan manajemen yang profesional membantu pelatih lebih fokus pada pengembangan teknis dan taktis pemain. Dukungan eksternal seperti sponsor, orang tua, hingga pemerintah lokal juga memperkuat keberlangsungan skenario kepelatihan. Dengan dukungan yang menyeluruh, skenario latihan akan lebih mudah diimplementasikan dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi secara jangka Panjang.

Pemain di lingkungan dengan budaya aktif fisik cenderung memiliki level kebugaran lebih baik dibandingkan yang berada di lingkungan kurang mendukung. Hal ini menekankan bahwa skenario kepelatihan juga harus keterlibatan komunitas atau keluarga untuk menciptakan budaya olahraga yang positif. Selain itu, aspek kebugaran jasmani menjadi indikator utama kesiapan fisik pemain sebelum menjalani latihan intensif. Pengaturan skenario latihan harus diawali dengan evaluasi kebugaran dan adaptasi terhadap lingkungan atlet berada, agar program pelatihan diterima dan efektif dalam jangka panjang.

### **2.10.3 Manfaat Skenario Kepelatihan dalam *Dribbling***

Skenario kepelatihan yang terstruktur, seperti penggunaan metode *drill*, secara signifikan meningkatkan teknik *dribbling* dengan memperkuat koordinasi antara mata dan kaki. Menurut Wisesa & Siswantoyo (2021)

menunjukkan bahwa metode latihan drill lebih efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola dibandingkan pendekatan bermain, terutama ketika didukung oleh koordinasi mata-kaki yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa skenario latihan yang sistematis dan berulang membantu anak-anak (U-12) membangun kontrol bola dan presisi gerakan secara konsisten. Implementasi skenario yang memprioritaskan koordinasi ini menjadi fondasi teknik dribbling yang andal. Dengan demikian, manfaat utama skenario pelatihan terletak pada penguatan keterampilan dasar yang menjadi pijakan awal pengembangan teknik lebih lanjut.

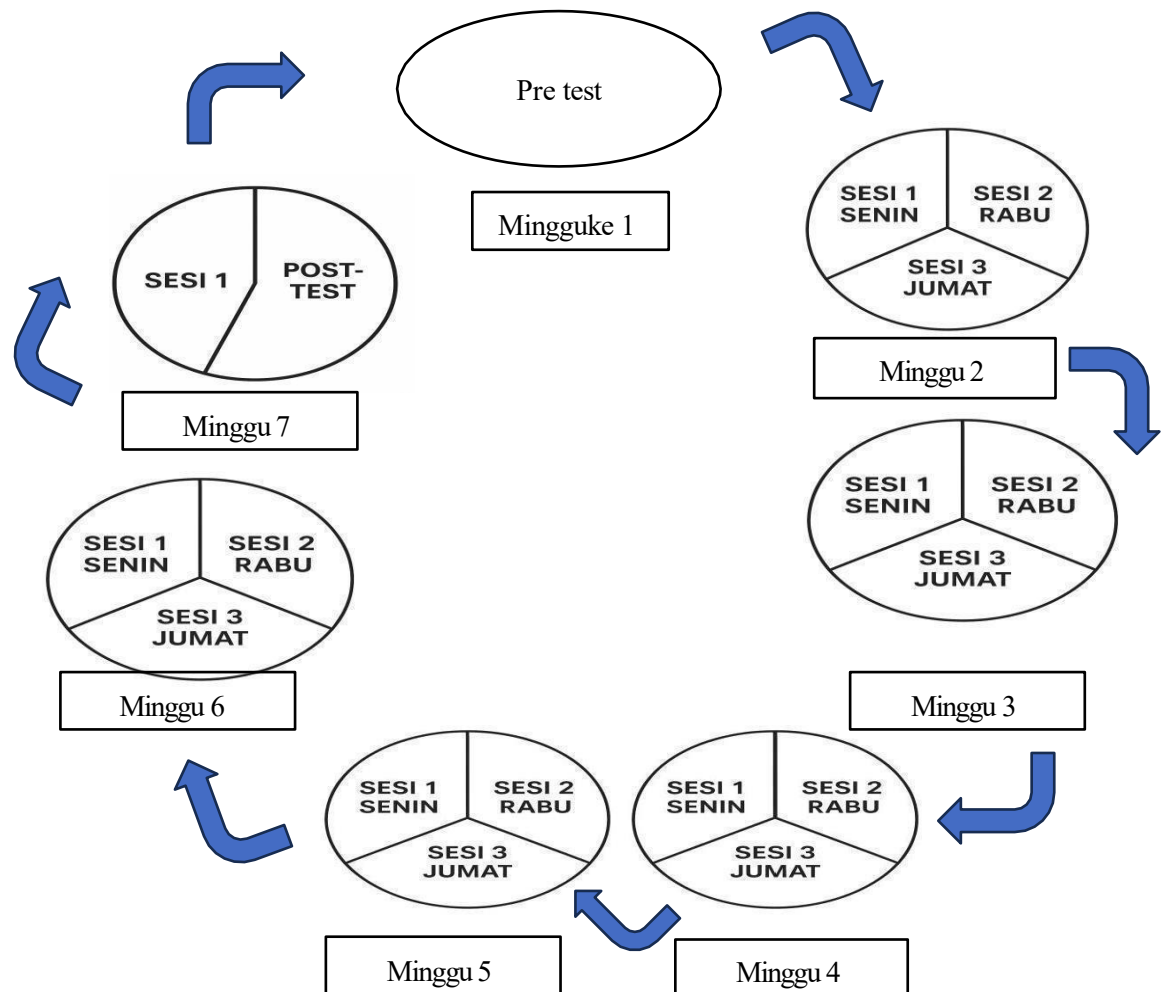
Skenario yang memadukan latihan sirkuit *dribbling (dribbling circuit)* efeknya sangat kuat dalam meningkatkan kelincahan, yang merupakan aspek krusial dalam dribbling. Studi Pardiman dan tim menemukan bahwa latihan *dribbling circuit* terbukti memperbaiki kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola melalui rangkaian latihan yang sistematis. Manfaat skenario seperti ini adalah penguatan respons motorik, keseimbangan tubuh, dan adaptasi gerak cepat yang berulang semua sangat penting saat pemain menghadapi tekanan pertahanan saat *dribbling*. Selain itu, pendekatan ini juga membantu memfokuskan latihan pada pengembangan fisik yang relevan dengan kebutuhan lapangan. Jadi, skenario kepelatihan yang mengedepankan latihan sirkuit sangat bermanfaat dalam memaksimalkan performa teknis dan fisik.

Manfaat utama dari skenario ini adalah transformasi performa *dribbling* yang lebih tajam, cepat, dan responsif terhadap perubahan arah karakteristik vital dalam permainan sepakbola modern. Selain itu, latihan kelincahan juga menjaga kesiapan fisik siswa untuk menghadapi tuntutan pertandingan, sekaligus mendukung perkembangan teknik dribbling yang lebih efisien. Dengan demikian, Skenario kepelatihan yang mengintegrasikan elemen kelincahan memberikan dampak positif terhadap kualitas gerakan dan performa pemain muda. *dribbling* efektif tidak hanya membutuhkan teknik, tetapi juga kebutuhan fisik seperti kecepatan untuk menciptakan ruang dan kelincahan untuk menyesuaikan arah dengan cepat. Skenario pelatihan yang menyatu antara elemen-elemen ini mampu membentuk pemain yang lebih adaptif dan produktif di lapangan. Manfaatnya jelas: pemain lebih siap, reaktif, dan mampu menghadapi dinamika permainan dengan lincah.

#### 2.10.4 Skenario kepelatihan *Agility Leader Drill*

Siklus latihan adalah pola atau rangkaian kegiatan latihan yang disusun secara teratur, berulang, dan bertahap untuk mencapai tujuan tertentu, seperti peningkatan kondisi fisik, keterampilan teknik, maupun kesiapan mental atlet.

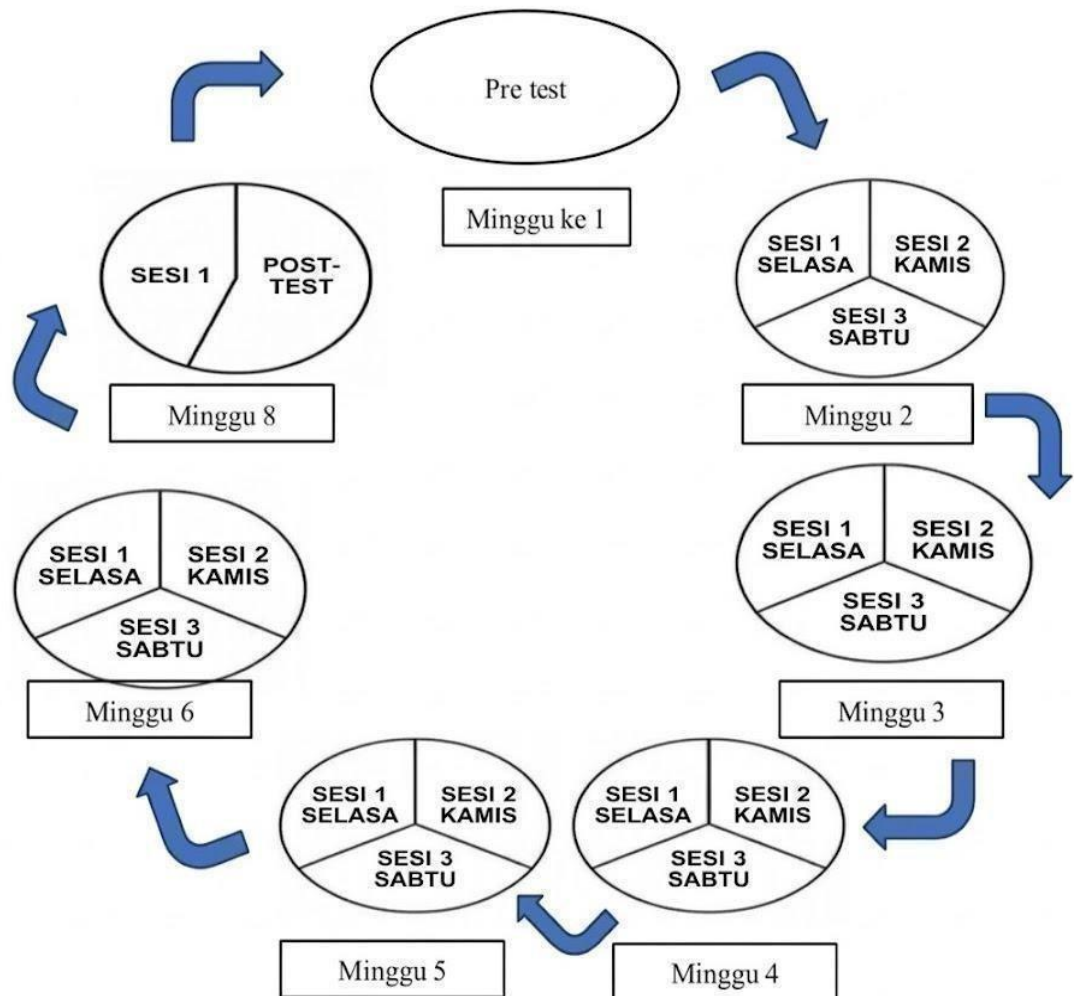
##### 1. Siklus Latian Kelompok Experimen



Gambar 16 .Skenario Kepelatihan visual dan praktek *agility Leader*

(Sumber: Tarigan. 2019)

## 2.. Siklus Latian Kelompok Control



Gambar 17 .Skenario Kepelatihan Praktek *agility Leader*

(Sumber: Tarigan. 2019)

## 2.11 Penelitian Terdahulu

Dalam memudahkan penelitian dan juga sebagai perbandingan, penulis menggunakan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu ini sebagai acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitianpenelitian terdahulu dirasa sangat penting dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan. Berikut ini merupakan tabel penelitian terdahulu terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis:

Tabel 1. Penellitian Terdahulu

| Penulis Penelitian                                 | Judul Penelitian                                                                                                        | Metode Penelitian | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                             | Perbandingan Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ErlanggaFirdaus Kusuma, Roy Januardi Irawan (2022) | Pengaruh latihan Kelincah Meningkatkan Kualitas <i>Dribbling</i> Pada anak Usia 15-17Tahun PadaSSB Mliwis Tulung Agung. | Kuantitatif       | Berdasarkan hasil penelitian dapat diperolehkesimpulan bahwa: Rata-rata waktu dribbling pemain mengalami peningkatan sebesar <b>0,91 detik</b> ., Dengan demikian, latihan kelincahan terbukti efektif dalam meningkatkankualitas dribbling. | Terdapat perbedaan dalam subjek penelitian danvariabel xpenelitian . Dalam penelitian saya subjek penelitiannya yaitu peserta SSB Gantimuleyo,Pekalongan, sedangkan dalam penelitian yaitu SSB Mliwis Tulungagung penelitan saya menggunakan <i>Agility leader drill</i> sedangkan dalam penelitian <i>shutell run</i> |
| Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus , Destriani (2021)  | LatihanZig-Zag Terhadap kelincahan                                                                                      | Kuantitatif       | Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Latihan zig-zag memberikan pengaruh                                                                                                                                                                   | Terdapat perbedaan dalam subjek penelitian danvariabel x penelitian. Dalam penelitian saya                                                                                                                                                                                                                             |

|                                       |                                                                                   |             |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Menggiring Bola Pada atlet Sepak Bola.                                            |             | yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.                                           | subjek penelitiannya yaitu peserta di SSB Gantimulyo, sedangkan dalam penelitian Muhammad Ihsan Shabih dkk, yaitu SSB Ogan Ilir United, penelitian saya digunakan menggunakan <i>Agility Leader Drill</i> sedangkan dalam penelitian, Latihan zig-zag dengan cone.                                                                                                                                                       |
| Ibnu Andli Marta, Oktarifaldi (2020 ) | Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola | Kuantitatif | Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. | Terdapat perbedaan dalam subjek penelitian dan variabel x Penelitian. Dalam penelitian saya subjek penelitiannya yaitu peserta SSB Gantimulyo, sedangkan dalam penelitian Ibnu Andli Marta, Oktarifaldi, yaitu Sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. penelitian saya <i>Agility Leader Drill</i> , sedangkan dalam penelitian Ibnu Andli Marta, Oktarifaldi. hubungan dan kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan. |

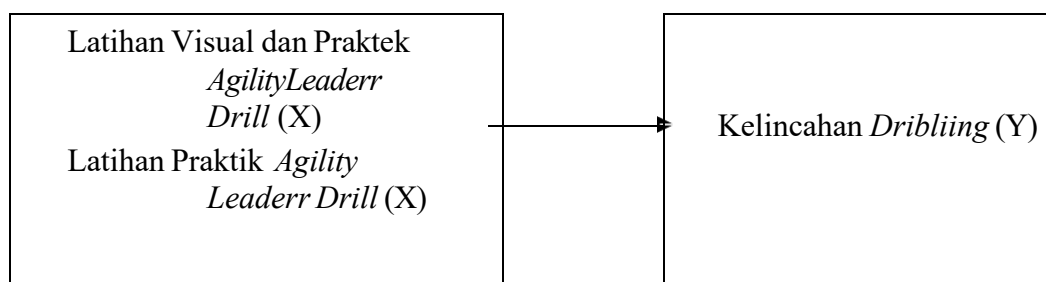
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mardhika Rista<br>Rahardian, Eko<br>Hariyant,oHariyoko<br>(2019 ) | Pengaruh<br>Model<br>Latihan<br><i>ladder drill</i><br><i>lateral</i> dan<br>zig-zaghops<br>terhadap<br>peningkatan<br>kelincahan                                                                   | Kuantitatif | Hasil menunjukkan<br>dapat Latihan ladder<br>drill model zigzag<br>hops memberikan<br>pengaruh positif yang<br>signifikan terhadap<br>peningkatan rata-rata<br>kelincahan peserta<br>futsal di SMP Katolik<br>Mardi Wiyata Malang | Terdapat perbedaan<br>dalam subjek penelitian<br>dan cabor penelitian .<br>Dalam penelitian saya<br>subjek penelitiannya<br>yaitu peserta SSB<br>Gantimulyo, sedangkan<br>dalam penelitian<br>Mahardika dkk, yaitu<br>Siswa, di SMP Katolik<br>Mardi Wiyata Malang<br>, penelitian saya<br>Sepakbola sedangkan<br>dalam penelitian Futsal.                                                              |
| Mochamad Zakky<br>Mubarak (2024)                                  | Pengaruh<br>bentuk latihan<br><i>Envelope run</i><br>dan<br><i>Boomerang</i><br><i>run</i> dengan<br>metode<br>latihan<br>repetisi<br>terhadap<br>Peningkatan<br>Kelincahan<br>Pemain sepak<br>Bola | Kuantitatif | Hasil menunjukkan<br>bahwa latihan<br>Envelope run dan<br>Boomerang run<br>Memberikan pengaruh<br>signifikan terhadap<br>peningkatan<br>kelincahan pemain<br>sepak bola                                                           | Terdapat perbedaan<br>dalam subjek penelitian<br>dan variabel x Penelitian<br>. Dalam penelitian<br>subjek penelitiannya<br>yaitu peserta SSB<br>Gantimulyo Sedangkan<br>Mochamad Zakky<br>Mubarak yaitu Pondok<br>Pesantren Darul Ma'arif<br>Indramayu penelitian<br>saya digunakan <i>Agility</i><br><i>Leader Drill</i> , sedangkan<br>dalam penelitian yaitu<br>Envelope run dan<br>Boomerang run . |

## 2.12 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun atas asumsi teoretis bahwa latihan visual tangga *agility* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa SSB usia 10–12 tahun. Latihan tangga *agility* merupakan salah satu bentuk latihan kondisi fisik yang menitikberatkan pada kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol gerakan kaki melalui pola gerakan yang terstruktur. Melalui latihan ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik dasar, seperti koordinasi mata, tangan, dan kaki, yang sangat penting dalam menguasai teknik *dribbling* sepak bola. Dengan demikian, latihan tangga *agility* dipandang efektif untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dasar dalam mengontrol bola.

Dalam konteks permainan sepak bola, *dribbling* merupakan keterampilan dasar yang wajib dikuasai setiap pemain karena berhubungan langsung dengan kemampuan menguasai bola dan melewati lawan. Kemampuan *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi tubuh. Semakin rutin dan terarah penerapan latihan visual tangga *agility* pada siswa, semakin baik pula keterampilan *dribbling* yang dimiliki. Berdasarkan hubungan tersebut, peneliti berasumsi bahwa latihan tangga *agility* dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling* siswa di SSB Gantimulyo Lampung Timur, sehingga menjadi dasar logis untuk dilakukan pengujian melalui penelitian kuantitatif eksperimen.

Berdasarkan uraian di atas, dapat digambarkan alur pemikirannya pada gambar sebagai berikut:



Gambar 18. Kerangka Berpikir

### 2.13 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019:99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

#### Hipotesis 1

H0 :Tidak ada pengaruh metode latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

H1 :Ada pengaruh metode latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

#### Hipotesis 2

H0 :Tidak Ada pengaruh metode latihan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

H2 :Ada pengaruh metode latihan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

#### Hipotesis 3

H0 :Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* dengan praktik *agility leader* pada anak usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

H3 :Ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* dengan praktik *agility leader* pada anak usia 10–12 tahun di SSB Gantimulyo.

### III METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.

Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai pengaruh latihan visual *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada usia 10 -12 tahun di SSB Gantimulyo, Lampung Timur.

#### 3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2019), eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor

yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut (Sugiyono, 2019) menggambarkan didalam disain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen disebut *post-test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu pengaruh latihan visual dan *praktik agility leader dril* melalui vidio lalu mempraktekkan. Untuk mengetahui pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada usia 10 -12 tahun di SSB Gantimulyo, Lampung Timur.

### 3.3 Populasi& Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019), populasi wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada usia 10 -12 tahun di SSB Gantimulyo, Lampung Timur yang berjumlah 30 orang

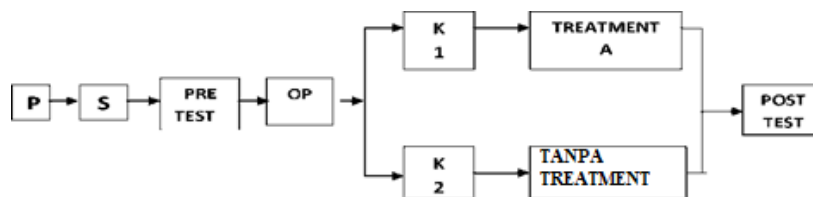
#### 3.3.2 Sampel

Menurut (Sugiyono, 2019), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Simple Random Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2019), *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada. adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu siswa laki-laki usia 10–12 tahun SSB Gantimulyo Lampung Timur.

Pemilihan jenis kelamin laki-laki dilakukan karena kegiatan latihan sepak bola pada SSB tersebut diikuti oleh siswa laki-laki, serta untuk menjaga homogenitas karakteristik fisik sampel yang dapat memengaruhi kemampuan *dribbling*. Siswa Sekolah Dasar (SD) kelas IV–VI yang berusia antara 10–12 tahun dan tergabung dalam SSB Gantimulyo. Kriteria tinggi tubuh sampel dalam penelitian ini adalah antara 130 cm sampai 150 cm, sesuai dengan rata-rata tinggi anak usia 10–12 tahun

### 3.4. Desain Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019), desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test* dan *post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar19 Desain Penelitian

(Sumber: Ahyar dkk, 2020)

|                  |                                         |
|------------------|-----------------------------------------|
| Keterangan       | : -                                     |
| P                | : Populasi                              |
| S                | : Sampel                                |
| <i>Pre- Test</i> | : Tes Kemampuan <i>dribbling</i>        |
| OP               | : <i>Ordinnal Pairing</i> Pengelompokan |
| K1               | : Kelompok Eksperimen                   |

K2 : Kelompok *control*  
 Treatmen A : Kelompok eksperimen  
 (Latihan kemampuan visual dan praktik *Agility Leader* )  
 Treatmen B : Kelompok control  
 ( Latihan kemampuan praktik *Agility Leader* )  
 Post Test : Tes akhir Kemampuan *Dribbling*

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada SSB Gantimulyo usia 10-12 Tahun. Kemudian dilakukan perangkingan, dari skor atau poin tes ketepatan renang yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal, berpatokan dengan hasil ranking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, sebagai berikut



Gambar20.OrdinalPairing

(Sumber: Ahyar dkk, 2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh pembelajaran visualisasi dan praktek terhadap kelincahan *dribbling* dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

### 3.5 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019) bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini akan ditunjukkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat:

#### (1) Variabel Bebas (X)

Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Menurut (Sugiyono, 2019), “variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terkait)”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Visual dan Praktik *Agility leader*. Dan Praktik *Agility leader*

#### (2) Variabel Terikat (Y)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. “Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas” (Sugiyono, 2019). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan *Dribbling*.

### 3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa SSB Gantimulyo yang berkaitan dengan permasalahan penelitian ini. Waktu dalam penelitian dilakukan sampai dengan jumlah data tercukupi dan dimulai dari turunnya surat persetujuan penelitian dari Dekanat FKIP Universitas Lampung

### 3.7 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

#### 3.7.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono,(2019)Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati.

Menurut Muhammad et al., (2024) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Jenis tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan tes menggiring bola. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes, maka alat uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Tujuan

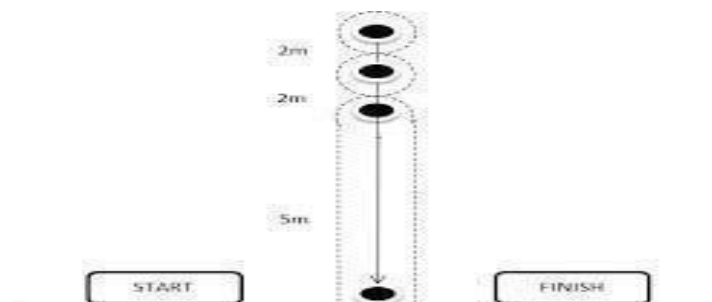
Tujuan Untuk mengetahui kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola

### 2. Alat dan Perlengkapan

Alat - alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah, lapangan sepak bola, stopwatch, cone, peluit, bola, alat tulis dan blanko penilaian

### 3. Pelaksanaan tes

- a) Dalam pelaksanaan testi melakukan 3 (Tiga) kali tes yaitu melakukan gerakan *dribbling* melewati cones.
- b) Peserta berdiri di belakang garis start dengan bola.
- c) Stopwatch disiapkan oleh penguji.
- d) Peserta dipastikan sudah melakukan pemanasan.



Gambar 21 *Dribbling cones*

(Sumber: Achmad Widodo (2019))

- A. Pada aba-aba “Siap... Mulai!”, stopwatch dijalankan.
- B. Peserta mulai menggiring bola menuju cone 1 cone 2 sejauh 5 meter dengan kecepatan akselerasi.

- C. Setelah mencapai cone 2, peserta harus menggiring bola di antara cone:Cone2ke3(2 meter)Cone3ke4(2meter)
- D. Melakukan *dribbling* zig-zag cepat dengan kontrol bola (simulasi melewati lawan).
- E. Setelah melewati cone ke-3 *dribbling* ke garis finish.
- F. Stopwatch dihentikan saat bola atau pemain melewati garis finish.
- G. Waktu dicatat dalam detik sebagai hasil tes.

#### 4. Nilai

- a) Penilaian diambil dari kelincahan melakukan *dribbling* melewati *cone* dari garis start ke garis finish.
- b) Selanjutnya kita pergunakan norma penelitian pada tabel tiap tiap untuk melihat pencapaian hasil anak usia 10-12 tahun.



Gambar 22 Stopwatch  
(Sumber:Amazon.com)

Kategorian dari hasil tes, kemudian dikelompokkan kedalam lima kategori yang mengacu pada pendapat Thoha (2003,pp. 100-101) Penilaian Acuan Norma (PAN) dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian Berdasarkan Waktu Dribbling

| No | Interval                                             | Kategori      |
|----|------------------------------------------------------|---------------|
| 1  | $X \geq M + (1,5 \text{ SD})$                        | Kurang Sekali |
| 2  | $M + (0,5 \text{ SD}) \leq X < M + (1,5 \text{ SD})$ | Kurang        |
| 3  | $M - (0,5 \text{ SD}) \leq X < M + (0,5 \text{ SD})$ | Sedang        |
| 4  | $M - (1,5 \text{ SD}) \leq X < M - (0,5 \text{ SD})$ | Baik          |
| 5  | $X < M - (1,5 \text{ SD})$                           | Baik Sekali   |

### 3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

#### 1) Observasi

Observasi adalah teknik pengamatan yang dilakukan dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai pembelajaran visual dan praktek latihan *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada anak usia 10-12 tahun SSB gantimulyo.

#### 2) Teknik Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh latihan *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada anak usia 10-12 tahun SSB Gantimulyo

#### 3) Tes dan Pengukuran

Suatu proses pemberian penghargaan atau keputusan berdasarkan data/informasi yang diperoleh melalui proses pengukuran sehingga memperoleh data secara objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistika. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kelincahan *Dribbling*

### 3.8 Teknis Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t. (Sugiyono, 2019).

Pengujian perbedaan rata-rata dipergunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada anak. Teknik analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t.

Menurut (Sugiyono, 2019). Pengujian perbedaan rata-rata dipergunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan visual *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* pada anak. Langkah-langkah untuk mengidentifikasi data dan kemudian mengolah data tersebut. Sedangkan kelas informasi menggunakan rentang sebagai berikut: Menurut Arikunto (2013), distribusi frekuensi adalah suatu metode dalam statistik untuk menyajikan data yang telah diklasifikasikan ke dalam kelompok atau kelas, disertai dengan frekuensi kemunculannya masing-masing.

Distribusi frekuensi memudahkan dalam melihat pola atau tren dari data yang diperoleh. Analisis distribusi frekuensi dilakukan terhadap hasil pengambilan data dari tes kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti latihan visual *agility leader*.

Analisis distribusi frekuensi ini digunakan untuk mengetahui klasifikasi serta persentase tingkat kemampuan *dribbling* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Melalui analisis ini dapat dilihat sebaran dan perubahan tingkat kemampuan *dribbling* setelah mengikuti latihan visual *agility leader*, sehingga dapat diketahui pengaruh latihan visual *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SSB Gantimulyo Lampung Timur. Teknik analisis data menggunakan rumus interval yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi dalam (Saputro et al., 2013) yaitu

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan :

I= Interval

NT = Nilai Rendah

NR = Nilai Terendah

K = Kategori

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat presentase digunakan rumus presentase berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Besarnya presentase

F= Jumlah skor yang diperoleh diseluruh item

N= Jumlah berkalian seluruh item dengan responden

Untuk menafsirkan banyaknya presentase yang diperoleh digunakan kriteria Suharsimi Arikunto (1986:196) dalam (Saputro et al., 2013) sebagai berikut

76%-100% = Baik

56%-75% = Cukup

40%-55% = Kurang Baik

0-39% = Tidak Baik

### 3.8.1 Uji Prasarat Analisis

#### 1. Uji normalitas

Menurut Sugiyono (2019:92) uji normalitas menguji data variabel bebas (X) dan data variabel terikat (Y) pada persamaan regresi yang dihasilkan. Berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors dengan bantuan microsoft Excell ataupun software SPSS Sudjana (2005:466).

Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

#### 2. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:250) untuk pengujian homogenitis digunakan rumus sebagai berikut:

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

$H_1$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk di uji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya  $H_0$  ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen)

### 3.8.2 Uji Hipotesis

#### 1. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji ada tidaknya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS statistic 22 for windows. Pengambilan keputusan pengujian hipotesis ditentukan dengan melihat hasil signifikansi(sig.) apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak Sedangkan besarnya pengaruh dapat dilihat dari besarnya nilai R Square pada output SPSS.

#### 2. Uji T

Uji statistic t digunakan untuk membuktikan variabel independen mempengaruhi variabel dependen secara individual. Pengujian dilakukan dengan membandingkan antara nilai t hitung masing-masing variabel bebas dengan t tabel dengan derajat kesalahan 5% menggunakan SPSS versi 20 (Sugiyono, 2019).

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample test*.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)^2 + (n_2 - 1)^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

$t$  = Uji t yang dicari

$\bar{X}_1$  = Rata-rata kelompok

$\bar{X}_2$  = Rata-rata kelompok 2

$S^2$  = Varian kelompok 1

$S^2$  = Varian kelompok 2

$n_1$  = Jumlah responden kelompok 1

$n_2$  = Jumlah responden kelompok 2

Menurut (Nuryadi et al., 2017) untuk menguji pengaruh penggunaan metode latihan visual dan praktik adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{D}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

Rata-rata selisi antara post test dan pretest

$D$  = Rata-rata selisih antara post test dan pretest

$s_D$  = Simpangan baku selisih antara post test dan pretes

$\sqrt{n}$  = Jumlah sampel

Kriteria pengujian apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Jika tingkat kemampuan *Dribbling* kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka  $H_a$  diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan ( $H_1$ )

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Latihan Visual dan Praktik *Agility leader* Terhadap kemampuan *dribbling* Usia 10-12 Tahun di SSB Gantimulyo, Lampung Timur, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen latihan visual dan praktik *agility leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepak Bola
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok praktik *agility Leader* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepak Bola
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen latihan visual dan praktik *Agility leader* dengan kelompok praktik *agility leader* terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk pelatih sepak bola: Disarankan agar pelatih lebih memperhatikan latihan *dribbling* yang lebih bervariasi dan pengembangan latihan *dribbling* yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa .
2. Untuk pemain: Diharapkan agar terus meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan latihan yang melatih kelincuhan kaki seperti *dribbling cone drill* ,*agility leader*,*zig zag drill*

Demikian penutup dari penelitian ini, semoga hasil dan saran yang diberikan dapat bermanfaat bagi pengembangan latihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, I. and Ishtiaq, S. (2021) "Reliability and validity: Importance in Medical Research," *Journal of the Pakistan Medical Association*. Pakistan Medical
- Ahyar, H. *et al.* (2020) *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Ainiyah, Q., & Tohari, A. A. (2021). Pembelajaran praktik dalam peningkatan pemahama peserta didik. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*.
- Anwar, Khairil dan Hasyim. (2025). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Tahta Media Group.
- AlZany, N. *et al.* (2024) *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola siswa melalui penelitian tindakan kelas di sma swasta Tuntutan*.
- Arimbawa, I. G. A. A., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2), 1-9.
- Basrizal, R. *et al.* (2020) "latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan Aplikasi Praktis. Desanta Publishe dribbling pemain sepakbola," *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Budiyono. (2023). *Manajemen Pembelajaran dan Prestasi Belajar Siswa*. Cirebon: PT Arr Rad Pratama.
- Fajril Rifaldo, M., Leksono, K., Indarto, A. V., & Wahyudi, A. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Sepak Bola Di Sd Negeri 1 Surabaya Kedaton.
- Hartianto, N.D., Juliantine, T. and Mudjianto, S. (2024) "Pemanfaatan Sarana Prasarana Olahraga Oleh Guru Pendidikan Jasmani Dalam Hubungannya Dengan Proses Belalar Mengajar," *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 8(2), pp. 210– 221.
- Hayadi, B.H. (2017) „Visualisasi Konsep Umum Sistem Pakar Berbasis Multimedia“, *Riau Journal Of Computer Science*, 3(1), pp. 17–22.

- Hidayat, R. and Rahmadani, A. (2023) "SICEDU : Science and Education Journal Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak," 2(1), p. 2023.
- Huda, M. K. (2020). Pengaruh Latihan lari zig zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Ukm Sepak Bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh tahun 2018/2019 (Doctoral dissertation, STKIP Bina Bangsa Getsempena)
- Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 157-164.
- Ihsan Qalbi Arridho, Padli, John Arwandi, & Ronni Yenes. (2021). *Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola*. Jurnal Patriot, 3(4), 340–351.
- King, M. 2018. Mounties Netball Club. Mounties Netball Club June 2005
- Kuncoro,B. (2025). Upaya meningkatkan pembelajaran atletik lari cepat dengan menggunakan metode pendekatan bermain. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 300- 307.
- Kurniawan, R., Pambudi, S. and Heynoek, F.P. (2022) "Development of Teacher Guidelines on Non-Locomotor Movement Learning for Student with Autism," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), pp. 57–68.
- Mahendra, A. (2015). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Latihan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Malihatuz, F. *et al.* (2022) *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLOPD) Kabupaten Kendal 2022*
- Mappaompo, M. A. (2025). *Sepak bola: Teori, teknik, dan aplikasi lapangan*. Makassar: Asha Publishing. ISBN 978-634-04-0000-7.
- Mardatillah, A. *et al.* (2023) "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), pp. 98–105.
- MUBAROK, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas eguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 301-311.

- Mielke, D. (2007). Dasar-dasar sepakbola. *Bandung: Pakar Raya*, 20–24.
- Nadifah, I. *et al.* (2023) “Penggunaan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Hasil Belajar pada Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa Sekolah Dasar,” *DIRASAH*, 6(1).
- Nauli Thaib Dosen Fakultas Tarbiyah IAIN Ar-Raniry Banda Aceh, E. (2013) *Hubungan antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional*, *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA Februari*.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). *Dasar-dasar pendidikan jasmani untuk guru sekolah dasar*. Bening Media Publishing.
- Ramadhan, M. F., & Widodo, A. (2019). Pengembangan instrumen tes keterampilan dribbling pada pemain sepakbola usia 18–23 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 486–495.
- Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379.
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh model latihan ladder drill lateral dan zig-zag hops terhadap peningkatan kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Reja Firman Saputra *et al.* (2025) “Persepsi Guru PJOK dan Guru Kelas terhadap Peran PJOK dalam meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa,” *Aksi Nyata : Jurnal Pengabdian Sosial dan Kemanusiaan*, 2(3), pp. 259–275.
- Rifaldo, M. F., Sumantri, R. J., & Putri, A. R. (2026). Komunikasi Interpersonal Manajemen, Pelatih, Dan Atlet Sepak Bola Kota Bandar Lampung Dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 280–293.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14.
- Rozi, M.F. *et al.* (2023) “Imagery and Agility Training: how do they affect the reaction ability of futsal goalkeepers?,” *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), pp. 325–332.
- Saharullah, & Hasyim. (2024). *Sejarah, Peraturan, Pedoman Mengajar dan Melatih Sepakbola* (Edisi 3). Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar (UNM). ISBN 978-623-387-218-
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Binamuda Ciptakreasi.

- Samsudin, S. (2022). Pengaruh kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 11-16.
- Sitanggang, C. *et al.* (2024) “analisis pengaruh penggunaan media audiovisual dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa,” *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4(Oktober), pp. 659–667.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung
- Sugiyono(2019) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, R. J., Cahyadi, A., & Rifaldo, M. F. (2025). Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler sepakbola smp negeri 1 metro. *pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 239-251.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group. Metro Lampg. .