



## Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*

**Hendrik Yustisi<sup>1</sup>, Jonni<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang* Fakultas Ilmu  
<sup>1</sup>[hendrikyustisi819@gmail.com](mailto:hendrikyustisi819@gmail.com), <sup>2</sup>[drs.jonni@yahoo.com](mailto:drs.jonni@yahoo.com)

Kata Kunci : Latihan Kecepatan, Latihan Kelincahan, *Dribbling*, Sepakbola

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil analisis menyatakan bahwa: 1) Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. 2) Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

*Keywords: Speed Training, Agility Exercises, Dribbling, Soccer*

**Abstract :** *The problem in this study was the unfavorable dribbling ability of soccer players at Eka Dura Lestari Middle School Rokan Hulu Riau Province. This study aims to determine the effect of speed and agility training on the dribbling skills of soccer players in Eka Dura Lestari Middle School, Rokan Hulu, Riau Province. This type of research is a quasi-experimental. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the number of samples in this study were 20 players. Data retrieval techniques use ball dribbling tests by avoiding obstacles. The data was analyzed by statistical calculation of the mean count (t-test) at the significance level  $\alpha = 0.05$ . The results of the analysis state that: 1) Speed training provides a significant influence on improving the dribbling ability of soccer players in Eka Dura Lestari Middle School Rokan Hulu Riau Province. 2) Agility training has a significant influence on improving the dribbling skills of soccer players in Eka Dura Lestari Middle School Rokan Hulu Riau Province.*

### **PENDAHULUAN**

Peningkatan prestasi olahraga merupakan tugas penting bagi semua masyarakat. Pentingnya peningkatan prestasi olahraga tersebut telah mendapat respon dari pemerintah. Pembinaan prestasi olahraga di sekolah dapat dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting dilaksanakan disetiap sekolah. Semua kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya terlaksana dengan baik. Salah satu cabang olahraga yang sering dilaksanakan

pada kegiatan ekstrakurikuler adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati siswa.

SMP Eka Dura Lestari adalah salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga Sepakbola, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu. Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan

memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan Sepakbola perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:81) bahwa :ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, takktik, mental (psikis), sedangkan faktor external adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik.

Dalam permainan sepakbola, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan sepakbola yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain sepakbola dengan baik diperlukan

kondisi fisik yang prima. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Zalfendi dkk (2010:124) ada dua yaitu “teknik tanpa bola seperti lari, melompat, *tackling* dan rempel. Sedangkan teknik dengan bola yaitu *shooting*, *passing*, mengontrol, *dribbling*, *heading*”.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. *Dribbling* adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah kemampuan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling*. Menurut Zalfendi (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna untuk: “1) Memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *dribbling* tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya yang kondisi fisik teknik, sarana dan prasara serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling*.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau pada bulan Agustus 2018. SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu

Provinsi Riau sudah sering mengikuti pertandingan sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang membanggakan, sewaktu latihan, terlihat pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau banyak yang belum mampu menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan *dribbling* bola. Hal ini diketahui pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang ke arah gawang lawan, akibatnya pemain sering kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan untuk menciptakan gol.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau diperoleh gambaran bahwa penyebab kurang kemampuan *dribbling* pemain salah satunya kondisi fisik pemain yang masih belum baik, terutama sekali kecepatan dan kelincahan. Ternyata pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Bertolak dari uraian di atas, tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *dribbling* dibutuhkan unsur kecepatan dan kelincahan. Untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan banyak metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya latihan *zig-zag run* dan latihan lari 30 meter.

Teori yang dibahas dalam penelitian ini adalah kecepatan, kelincahan dan *dribbling*. Untuk jelasnya diuraikan dibawah ini.

### 1) Kecepatan

Salah satu elemen penting dari kondisi fisik adalah kecepatan secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelenturan (*flexibility*) proses sistem persyarafan dan otot-otot yang melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:38). Secara fisikalis dapat diartikan jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat tubuh. Bempa dalam

Syafruddin (2011:86), kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan

### 2) Kelincahan

Menurut Mutohir (2004:121) menjelaskan bahwa “Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan dan diperlukan koordinasi yang baik”. Hendri (2013:108) “Bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya”.

### 3) Dribbling

*Dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemampuan seseorang dalam menguasai bola dalam bergerak pada saat melakukan *dribbling*, sangat penting artinya dalam permainan sepakbola. Danny (2007:1) “*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Menurut Robert (2007:51) menggiring bola adalah “metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Adapun variabel bebasnya adalah latihan kecepatan ( $X_1$ ) dan latihan kelincahan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 29 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan

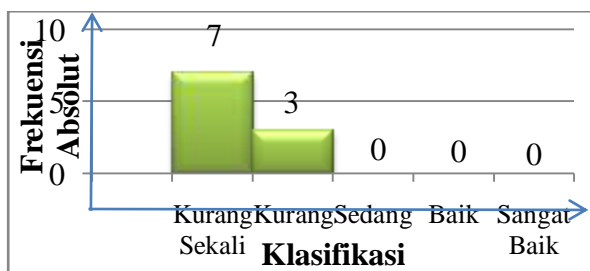
demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$

## HASIL PENELITIAN

### 1) Data Awal Penelitian (*Pre-Test*)

#### a. Kelompok A

Dari 10 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, dan sedang, 3 orang (30%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 7 orang (70%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakuan Latihan Kecepatan

#### b. Kelompok B

Dari 10 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, dan sedang, 2 orang (20%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 8 orang (80%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 2.

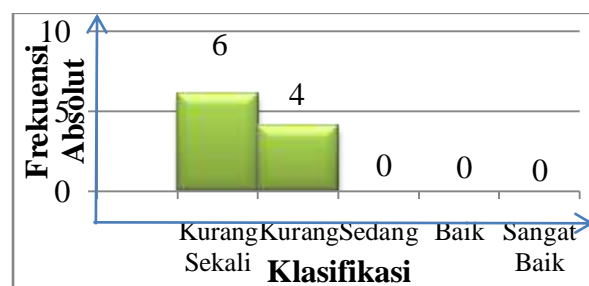


Gambar 2. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakuan Latihan Kelincahan

### 2) Data Akhir Penelitian (*Post-Test*)

#### a. Kelompok A

Dari 10 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, dan sedang, 6 orang (60%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 4 orang (40%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sesudah Perlakuan Latihan Kecepatan

#### 2. Kelompok B

Dari 10 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik dan baik, 1 orang (10%) pemain dengan klasifikasi sedang, 7 orang (70%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 2 orang (20%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Histogram Kemampuan *Dribbling* Sesudah Perlakuan Latihan Kelincahan.

### 1) Uji Hipotesis

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji *t*) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 1,07 dengan  $t_{hit} = 33,44 > t_{tab} 2.262$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain dengan menggunakan latihan kecepatan. Dapat dikatakan bahwa latihan kecepatan memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

## 2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji *t*) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 1,72 dengan  $t_{hit} = 19,545 > t_{tab} 2,262$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kemampuan *dribbling* pemain dengan menggunakan latihan kelincahan. Dapat dikatakan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

## PEMBAHASAN

### a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

Kecepatan adalah kemampuan seseorang berlari menempuh jarak dalam tempo/ waktu yang sesingkat-singkatnya. Pada permainan sepakbola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mengiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari, merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak atau menendang bola. Banyak bentuk latihan kecepatan, salah satunya lari 30 meter. Menurut Arsil (2010) cara pelaksanaan lari 30

meter adalah dilakukan dengan cara pemain siap berdiri dibelakang garis *start*. Dengan aba-aba “siap”, pemain siap berlari dengan *start* berdiri. Dengan aba-aba “ya”. pemain berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan kecepatan yaitu sebesar 15.79 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14.72, artinya ada peningkatan sebesar 1.07 detik. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji-*t* test diperoleh  $t_{hit} = 33.44 > t_{tab} 2.262$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Dengan demikian latihan kecepatan dengan pemberian latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan latihan kecepatan dalam penelitian ini repetisi latihannya bertambah setiap 4 kali pertemuan, dengan pelaksanaan dimana pemain pemain berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir dan kembali ke titik semula. Latihan ini dilakukan sebanyak 4 set.

Dari hasil penelitian di atas, perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau untuk dapat meningkatkan lagi kemampuan *dribbling* pemainnya, diantaranya memberikan bentuk latihan kelincahan dengan lari 30 meter, karena dari hasil penelitian bentuk latihan ini dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

### b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak yang harus dimiliki

seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan mengiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Salah satu bentuk latihan kelincahan adalah *zig-zag run*.

Latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Cara melakukan latihan *zig-zag run* dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah lain melewati beberapa patok yang ada..

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan kelincahan dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan kelincahan yaitu sebesar 15.83 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14.11, artinya ada peningkatan waktu sebesar 1.72 detik. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji - t test ditemukan dengan  $t_{hit} = 19.545 > t_{tab} 2,262$  dengan  $\alpha = 0.05$ . Artinya latihan kelincahan dengan *zig-zag run* dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Hal ini mungkin disebabkan karena latihan kelincahan *zig-zag run* dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Cara melakukan latihan kelincahan *zig-zag run* dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah lain melewati beberapa patok yang ada, selain itu

repetisi latihan ditingkatkan setelah 4 kali pertemuan, sedangkan set dan *recovery*nya tetap, sehingga efeknya dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, diantaranya memberikan bentuk latihan kelincahan *zig-zag run*. Karena dari hasil penelitian bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau
- Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Hendri, Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Mutohir, T. Cholik dkk, 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Robert. Koger. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta : Kemenpora
- Syafruddin, . 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: DIP Proyek UNP
- \_\_\_\_\_.2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press
- Zalfendi, dkk. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.