

# Perbandingan Efektivitas Latihan Kecepatan dan Kelincahan dalam Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Klub Sepakbola

Andi Saiful Alimsyah<sup>a,1</sup>, Fatoni<sup>a,2,\*</sup>, Mohammad Dika Raswadi<sup>a,3</sup>, Muhammad Isnawan Syafir<sup>a,4</sup>

<sup>a</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, 90111, Indonesia

<sup>1</sup> [andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id](mailto:andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id); <sup>2</sup> [fatoni@unm.ac.id](mailto:fatoni@unm.ac.id)\*; <sup>3</sup> [mohammad23dika@unm.ac.id](mailto:mohammad23dika@unm.ac.id);

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2025-04-23

Revised 2025-05-29

Accepted 2025-06-12

### Keywords

Speed Training  
Agility Training  
Dribbling Skills  
Football

### Kata kunci

Latihan Kecepatan  
Latihan Kelincahan  
Keterampilan Menggiring  
Bola  
Sepak Bola

## ABSTRACT

This study aims to compare the effectiveness of speed training and agility training in improving dribbling skills in members of the SMA Negeri 2 Sinjai football club. The method used was an experiment with a pretest-posttest control group design, where 30 students were randomly divided into two training groups, namely the speed training group and the agility training group. Dribbling skills were measured before and after the 6-week training program. Data analysis using paired t-tests and unpaired t-tests with the help of SPSS version 25 showed that both types of training had a significant effect on improving dribbling skills ( $p < 0.05$ ). However, agility training provided a more significant increase in performance than speed training, with t-test values of 14.872 and 3.104, respectively. These findings indicate that agility training has a greater effect on developing dribbling skills and emphasize the importance of including agility components in football training programs at the high school level.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas latihan kecepatan dan latihan kelincahan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada anggota klub sepakbola SMA Negeri 2 Sinjai. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design, dimana 30 siswa dibagi secara acak menjadi dua kelompok latihan, yaitu kelompok latihan kecepatan dan kelompok latihan kelincahan. Pengukuran keterampilan menggiring bola dilakukan sebelum dan setelah program latihan selama 6 minggu. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan dengan bantuan SPSS versi 25 menunjukkan bahwa kedua jenis latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola ( $p < 0,05$ ). Namun, latihan kelincahan memberikan peningkatan performa yang lebih signifikan dibandingkan latihan kecepatan, dengan nilai t-hitung masing-masing sebesar 14,872 dan 3,104. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan kelincahan memiliki efek yang lebih besar dalam mengembangkan keterampilan menggiring bola dan menegaskan pentingnya memasukkan komponen kelincahan dalam program pelatihan sepak bola di tingkat sekolah menengah.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang memerlukan integrasi antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental, yang semuanya berkontribusi pada performa pemain. Salah satu aspek fisik yang sangat

berpengaruh dalam mendukung performa pemain adalah kecepatan dan kelincahan, terutama dalam keterampilan menggiring bola. Kemampuan ini memerlukan kontrol bola yang baik serta kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan lincah, terutama saat menghadapi tekanan dari lawan (Akbar et al., 2024; Sunarto et al., 2023).

Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen vital dalam permainan sepak bola, dan sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian telah menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan gerak dasar berperan besar dalam kinerja keterampilan teknis seperti menggiring bola di kalangan pemain sepak bola muda. Hal ini menekankan pentingnya pelatihan fisik yang efektif dan terstruktur untuk mempersiapkan atlet menghadapi tantangan di lapangan hijau (Duncan et al., 2022). Selain itu, teknik bermain yang solid tidak hanya bergantung pada latihan fisik, tetapi juga pada penguasaan teknik yang baik, yang memastikan pemain dapat mengafirmasi taktik dan strategi saat bermain (Akbar et al., 2024).

Dari perspektif mental, karakteristik psikologis pemain juga berpengaruh terhadap performa. Pemain harus mampu menjaga ketenangan serta membuat keputusan cepat ketika dalam posisi di bawah tekanan, yang menunjukkan bahwa mentalitas dan ketangguhan mental adalah faktor penting dalam menentukan hasil pertandingan (Kristjánssdóttir et al., 2019). Dalam konteks ini, pelatihan mental hendaknya menjadi bagian integral dari program pengembangan pemain guna memastikan semua unsur fisik, teknik, taktik, dan mental dapat berfungsi secara sinergis (Permadi, 2020).

Mengintegrasikan semua unsur ini melalui pelatihan berbasis permainan dan model pembelajaran kooperatif juga dapat meningkatkan keterampilan teknik, seperti menendang kearah gawang (*shooting*) dan menggiring bola. Lingkungan dinamis yang ditawarkan oleh permainan taktik membantu pemain mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, kesadaran ruang, dan adaptabilitas, yang merupakan elemen penting dalam menguasai teknik menggiring bola yang efisien (Rahmalia & Ala, 2023). Teknik menggiring bola dan *shooting* dalam sepak bola dapat meningkat jika mengikuti kegiatan latihan seperti ekstrakurikuler (Shihaq, 2025). Oleh karena itu, pengembangan teknik menggiring bola tidak hanya memerlukan latihan fisik, tetapi juga metode pengajaran yang memperhatikan aspek kolaboratif dan situasional yang ada dalam permainan sepak bola.

Latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan merupakan aspek penting dalam mengembangkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola, terutama dalam konteks pertandingan yang melibatkan banyak perubahan arah dan reaksi cepat terhadap stimulus. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sevila et al. menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada kecepatan reaksi sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain sepak bola (Sevila et al., 2024). Penelitian ini berfokus pada komponen kecepatan reaksi dalam konteks permainan yang membutuhkan perubahan arah yang cepat.

Selain itu, Nurudin et al. meneliti pengaruh metode latihan spesifik, seperti *Carioca Exercise*, terhadap kecepatan pemain sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ini signifikan

meningkatkan kemampuan kecepatan yang esensial dalam menciptakan peluang dalam permainan (Nurudin et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Dahlan et al. yang menyatakan bahwa kecepatan sebagai salah satu elemen penting terhadap kemampuan teknik dalam sepak bola (Dahlan et al., 2020). Dalam hal ini, peningkatan kecepatan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan efektivitas menggiring bola, baik dalam transisi menyerang maupun bertahan.

Kelincahan, yang berkaitan erat dengan kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, juga merupakan faktor penting dalam keterampilan menggiring bola. Keseimbangan dan kelincahan berkontribusi pada kemampuan menggiring bola dalam pertandingan sepak bola (Mappaompo, 2024). Penelitian ini menekankan perlunya perhatian terhadap komponen fisik dalam pelatihan untuk meningkatkan keterampilan teknis pemain, termasuk teknik menggiring bola yang efektif dalam situasi permainan yang dinamis. Dahlan et al. juga mengeksplorasi hubungan antara berbagai komponen fisik, termasuk kelincahan dan kecepatan, terhadap keterampilan bermain sepak bola (Dahlan et al., 2020). Hasil studi ini menunjukkan bahwa komponen fisik dasar, seperti kecepatan dan kelincahan, sangat menentukan kemampuan teknis pemain sepak bola, terutama dalam konteks keterampilan seperti menggiring bola. Ini menegaskan bahwa mengintegrasikan latihan kecepatan dan kelincahan dalam program pelatihan sangat penting untuk pengembangan pemain sepak bola remaja. Latihan yang terintegrasi dan terarah dalam kedua area ini akan membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain, yang merupakan kunci dalam menghadapi situasi pertandingan yang dinamis.

Penerapan program latihan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola sepak bola, kadang-kadang tidak terorganisir dengan baik. Dalam banyak kasus, penerapan latihan belum sangat bergantung pada pendekatan sistematis dan berbasis data ilmiah. Seiring dengan pentingnya aspek kecepatan dan kelincahan, pemahaman ilmiah akan kontribusi kedua faktor tersebut terhadap keterampilan menggiring bola menjadi sangat krusial untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien.

Kecepatan dan kelincahan merupakan dua komponen fisik yang memiliki pengaruh signifikan dalam olahraga sepak bola. Penelitian menunjukkan bahwa dengan meningkatkan kelincahan melalui latihan seperti zig-zag dan ladder drills, atlet mampu memperbaiki kemampuan menggiring bola mereka (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021; Santoso et al., 2023). Penelitian oleh Mappaompo et al. menunjukkan adanya pengaruh positif antara kelincahan dan hasil belajar menggiring bola, dengan rekomendasi bahwa pelatih perlu merancang program latihan yang berkelanjutan (Mappaompo, 2024). Selain itu, latihan ladder drill memberikan hasil yang baik dalam peningkatan kelincahan pemain sepak bola (Saputra et al., 2024). Hal ini mendasari pentingnya pendekatan berbasis data untuk menciptakan latihan yang lebih terfokus pada pengembangan keterampilan inti pemain. Peningkatan kelincahan berkontribusi langsung pada keterampilan menggiring bola, menggarisbawahi pentingnya pengembangan keterampilan fisik dalam keberhasilan teknik bermain (Sari, 2018).

Oleh karena itu, perlunya penekanan pada sikap ilmiah dalam program pelatihan serta adaptasi metode latihan yang terbukti efektif menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh pelatih dan pengembang program latihan. Penelitian yang dilakukan oleh Darmawan et al. menyarankan bahwa strategi pembelajaran yang efektif harus mampu meningkatkan keterampilan teknik pemain (Darmawan et al., 2024). Integrasi metode berbasis sains dalam pelatihan menjadi penting tidak hanya untuk meningkatkan performa atlet, tetapi juga untuk mengoptimalkan pengalaman belajar dalam konteks pendidikan jasmani dan keolahragaan.

Namun demikian, pada tingkat pelajar seperti di klub sepak bola SMA Negeri 2 Sinjai, pelaksanaan program latihan seringkali belum didasarkan pada pendekatan yang sistematis dan berbasis data ilmiah. Pemahaman tentang seberapa besar kontribusi latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola menjadi penting sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif dan efisien. Dengan adanya penelitian ini, pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mengembangkan program latihan yang lebih terarah dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain muda.

## **METODE**

### ***Jenis Penelitian***

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi (*quasi-experimental*) dengan desain *pretest-posttest control group design*. Tujuan penelitian adalah untuk membandingkan pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa atau atlet muda yang aktif mengikuti program latihan sepak bola di sebuah klub atau sekolah sepak bola. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Dari hasil seleksi tersebut, diperoleh 30 peserta yang selanjutnya dibagi secara acak menjadi dua kelompok perlakuan, masing-masing terdiri dari 15 peserta. Kelompok A diberikan program latihan kecepatan, sedangkan Kelompok B diberikan program latihan kelincahan.

### ***Variabel Penelitian***

Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah jenis latihan, yang terdiri dari dua bentuk perlakuan yaitu latihan kecepatan dan latihan kelincahan. Sementara itu, variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola, yang diukur menggunakan tes keterampilan menggiring bola standar *FIFA Grassroots Manual* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam menilai kemampuan dasar pemain muda.

### ***Instrumen Penelitian***

Ada tiga instrument, yaitu 1) Tes Lari 30 Meter. Tes ini mengukur kecepatan *sprint* pemain

dalam menempuh jarak pendek 30 meter. Waktu tercepat dari dua percobaan dicatat menggunakan stopwatch digital untuk menilai kemampuan kecepatan linear yang penting dalam permainan sepak bola. 2) *Illinois Agility Test*. Tes ini mengukur kelincahan, yaitu kemampuan bergerak cepat dan berubah arah secara efektif. Peserta berlari melalui lintasan dengan berbagai perubahan arah, dan waktu terbaik dari dua percobaan digunakan sebagai hasil tes. 3) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*). Tes ini mengukur keterampilan menggiring bola berdasarkan standar *FIFA Grassroots Manual*. Peserta menggiring bola melewati lintasan tertentu secepat mungkin sambil menjaga kontrol bola, dengan waktu tempuh dan kualitas kontrol sebagai indikator penilaian.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu *pretest*, intervensi, dan *posttest*.

#### *Pretest.*

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran keterampilan menggiring bola terhadap seluruh peserta menggunakan tes keterampilan menggiring bola standar. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan awal sebelum diberikan perlakuan.

#### Intervensi

Setelah *pretest*, peserta dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan yaitu Kelompok A mengikuti program latihan kecepatan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu dan durasi 45 menit setiap sesi, sedangkan Kelompok B mengikuti program latihan kelincahan dengan frekuensi dan durasi latihan yang sama, yaitu 3 kali per minggu selama 6 minggu, dengan durasi 45 menit per sesi.

#### *Posttest*

Setelah program latihan selesai, dilakukan pengukuran ulang keterampilan menggiring bola pada seluruh peserta menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*. Pengukuran ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan keterampilan menggiring bola yang terjadi sebagai akibat dari jenis latihan yang diberikan.

### **Teknik Analisis Data**

Data penelitian ini dianalisis menggunakan software SPSS versi 25. Untuk mengetahui perubahan keterampilan menggiring bola dalam masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan, digunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil uji menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok, dengan nilai t-hitung > t-tabel pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya, untuk membandingkan besarnya peningkatan keterampilan antara kelompok latihan kecepatan dan latihan kelincahan, digunakan uji-t tidak berpasangan (*independent sample t-test*), yang menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan efek peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan kecepatan.

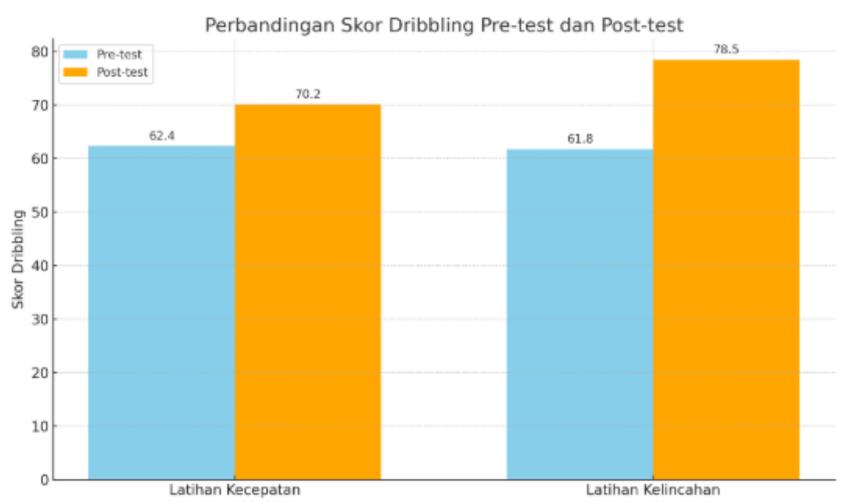
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan perbandingan pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil Uji-t Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (n = 30)

Kelompok Latihan	N	Rata-rata Skor Menggiring Bola (Pre test)	Rata-rata Skor Menggiring Bola (Post test)	t-hitung	t-tabel ( $\alpha = 0,05$ ; $df = 14$ )	Keterangan
Latihan Kecepatan	15	62,40	70,20	3,104	2,145	Signifikan
Latihan Kelincahan	15	61,80	78,50	14,872	2,145	Sangat signifikan (efek lebih besar)

Berdasarkan tabel diatas kelompok pertama yang diberikan latihan kecepatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor menggiring dari 62,40 pada pre-test menjadi 70,20 pada post-test. Hasil uji-t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 3,104, lebih besar dari t-tabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 0,05 ( $df = 14$ ). Hal ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola. Sementara itu, kelompok kedua yang mendapatkan latihan kelincahan menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi, dari rata-rata 61,80 pada pre-test menjadi 78,50 pada post-test. Nilai t-hitung sebesar 14,872, jauh melebihi t-tabel, mengindikasikan bahwa pengaruhnya sangat signifikan. Dengan demikian, latihan kelincahan memiliki efek yang lebih besar dibandingkan dengan latihan kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1.** Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Latihan kecepatan dan kelincahan sangat penting dalam meningkatkan keterampilan

menggiring bola pada pemain sepak bola. Penelitian oleh Kusuma et al. menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan cone dan latihan interval intensitas tinggi secara signifikan meningkatkan kemampuan menggiring dan kelincahan pemain futsal (Wiranata et al., 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Armanjaya et al., yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kecepatan menggiring bola (Armanjaya et al., 2023).

Padrón-Cabo et al. menemukan bahwa penggunaan *agility ladder* dalam pelatihan dapat meningkatkan kinerja sprint, kelincahan, dan menggiring pada pemain muda (Padrón-Cabo et al., 2020). Dalam konteks yang lebih luas, penelitian oleh Tiryaki dan Akcan menunjukkan bahwa latihan kelincahan dapat secara langsung meningkatkan keterampilan menggiring bola karena adanya keterkaitan antara koordinasi dan kecepatan (Tiryaki & Akcan, 2021). Kemampuan untuk menggiring bola dengan baik sangat dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan, dan penelitian oleh Abidin et al. menegaskan bahwa *agility* berkontribusi pada peningkatan kecepatan menggiring bola (Abidin et al., 2020).

Dalam penelitian lain, Haryesa et al. mengemukakan bahwa kombinasi antara VO2Max dan kelincahan berpengaruh terhadap teknik menggiring bola, mengindikasikan bahwa pengembangan kebugaran kardiovaskular juga penting untuk peningkatan keterampilan menggiring (Muhamad Anggie Haryesa et al., 2021). Sementara itu, studi oleh Guimarães et al. menekankan pentingnya keterampilan teknis dalam pemilihan pemain, yang dapat mencakup latihan kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan teknis dalam sepak bola (Guimarães et al., 2019).

Latihan kecepatan maupun kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola, dan implementasi latihan yang tepat dapat berkontribusi pada hasil yang lebih baik dalam permainan. Latihan kecepatan memainkan peran yang penting dalam meningkatkan efisiensi gerak linear pemain, terutama dalam konteks permainan terbuka di lapangan sepak bola. Ketika pemain dituntut untuk bergerak cepat sambil membawa bola, peningkatan kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan untuk meraih keunggulan. Penelitian oleh Santoso et al. menunjukkan bahwa latihan *cone drill* dan *ladder drill* dapat secara signifikan meningkatkan kelincahan pemain sepak bola (Santoso et al., 2023). Penelitian oleh Padrón-Cabo et al. juga menekankan bahwa latihan dengan *agility ladder* berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola, dengan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test (Padrón-Cabo et al., 2020). Temuan tersebut menunjukkan peningkatan keterampilan gerak yang dibutuhkan dalam kompetisi.

Penelitian oleh Nurudin et al. menunjukkan bahwa latihan seperti *carioca exercise* tidak hanya meningkatkan kecepatan pemain, tetapi juga berdampak positif pada kemampuan menggiring bola mereka (Nurudin et al., 2023). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan latihan dengan intensitas yang tepat berdampak langsung pada peningkatan teknik serta mobilitas para pemain. Selain

itu, penelitian oleh Rahmatullah menemukan hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, yang menunjukkan bahwa pemain dengan kelincahan yang lebih baik cenderung memiliki keterampilan menggiring bola yang lebih tinggi (Rahmatullah, 2021).

Penelitian mengenai pengaruh komponen fisik seperti kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan bermain sepak bola mengonfirmasi adanya hasil yang signifikan, dengan nilai *t*-hitung menunjukkan perbedaan jelas antara kondisi sebelum dan setelah latihan (Dahlan et al., 2020). Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan terencana memberikan kontribusi utama terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, mendukung pemahaman bahwa komponen fisik perlu diperkuat oleh para atlet untuk mencapai performa terbaik di lapangan. Pengukuran peningkatan menggiring bola yang terlihat dalam nilai *t*-hitung maupun perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* menjadi indikator kuat untuk menilai efektivitas metode latihan yang diterapkan.

Latihan kecepatan adalah elemen kunci dalam pengembangan keterampilan permainan sepak bola, yang berkontribusi signifikan dalam meningkatkan efisiensi gerakan linear dan kemampuan menggiring bola pemain di lapangan. Namun demikian, latihan kelincahan menunjukkan hubungan yang lebih kuat terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor menggiring bola yang lebih besar dan nilai *t*-hitung yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan latihan kecepatan. Latihan kelincahan melatih kemampuan tubuh untuk bergerak secara dinamis, melakukan perubahan arah dengan cepat dan tetap menjaga kontrol terhadap bola. Aspek-aspek ini penting dalam situasi pertandingan yang membutuhkan kelincahan tinggi, seperti saat melewati lawan atau bergerak di area sempit.

Temuan ini sejalan dengan teori latihan fisik dan keterampilan sepak bola, di mana kelincahan dipandang sebagai salah satu komponen utama dalam penguasaan teknik dasar menggiring bola. Latihan kelincahan tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga koordinasi antara mata, otak, dan otot dalam pengambilan keputusan cepat saat membawa bola. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kedua jenis latihan berperan penting dalam mengembangkan keterampilan menggiring bola. Namun, dari dua variabel tersebut, latihan kelincahan memiliki kontribusi yang lebih besar. Oleh karena itu, pelatih di lingkungan sekolah, khususnya di Klub Sepak Bola SMA Negeri 2 Sinjai, disarankan untuk lebih memfokuskan porsi latihan pada pengembangan kelincahan tanpa mengesampingkan aspek kecepatan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, latihan kecepatan maupun latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Kelompok yang diberikan latihan kecepatan menunjukkan peningkatan skor menggiring bola dari 62,40 menjadi 70,20, dengan nilai *t*-hitung (3,104) yang melebihi *t*-tabel (2,145), menunjukkan pengaruh yang signifikan. Namun, kelompok yang mendapat latihan kelincahan mengalami peningkatan yang lebih besar, dari

61,80 menjadi 78,50, dengan *t*-hitung sebesar 14,872, yang jauh melampaui *t*-tabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan latihan kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D., Muhamad, M., Haqiyah, A., & Gusriadi, A. R. (2020). Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer. *Proceedings of the 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.059>
- Akbar, A., Karim, Z. A., Zakaria, J., Imami, M. K. W., Rahman, M. A., Mahayunan, G. R., & Yonghong, G. (2024). Formulating a Development Path Model for Under-17 Football Players in Indonesia and Malaysia: A Step Towards Excellence. *Retos*, 55, 1010–1017. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.105891>
- Armanjaya, S., Ahmad Nuruhidin, & Arif Alexander Bastian. (2023). The Effect of Agility and Balance on Dribbling Speed of The Aisyah Pringsewu University Football Team. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(2), 286–296. <https://doi.org/10.55081/jpj.v4i2.1647>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Darmawan, A. D., Lisdiantoro, G., Ganeza, M. Y., Chanigia, M. M. A., & Mustopa, F. B. (2024). Metode Bermain dan Metode Latihan Keterampilan Sepak Bola. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 86–91. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.818>
- Duncan, M., Eyre, E. L. J., Noon, M., Morris, R., Thake, D., & Clarke, N. (2022). Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer. *Science and Medicine in Football*, 6(2), 215–220. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1910332>
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A., Maia, J., Fonseca, P., Santos, A., Santos, E., Tavares, F., & Janeira, M. A. (2019). The Roles of Growth, Maturation, Physical Fitness, and Technical Skills on Selection for a Portuguese Under-14 Years Basketball Team. *Sports*, 7(3), 61. <https://doi.org/10.3390/sports7030061>
- Kristjánsdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609–615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Muhamad Anggie Haryesa, Fatah Nurdin, & Iman Sulaiman. (2021). Vo2Max and Agility to Futsal

- Dribbling Technique Skills. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(03), 52–60. <https://doi.org/10.21009/GJIK.123.08>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Nurudin, D. I., Rahim, A. F., & Irawan, D. S. (2023). Pengaruh Pemberian Carioca Exercise Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 4(2), 130–134. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i2.22325>
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). Effects of Training with an Agility Ladder on Sprint, Agility, and Dribbling Performance in Youth Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 219–228. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7386157/>
- Permadi, A. A. (2020). The Development of Physical and Psychological Training Models to Improve Football Performance. *Proceedings of the 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.002>
- Rahmalia, A., & Ala, F. (2023). The Advantages of Tactical Games and Cooperative Learning Models in Football Shooting Technique Skills. *Indonesian Journal of Sport Management*, 3(2), 299–304. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v3i2.7747>
- Rahmatullah, M. I. (2021). Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola uss (uir soccer school). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 137. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145>
- Santoso, M. A. A., Yunus, M., Andiana, O., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15. *Sport Science and Health*, 5(4), 413–420. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p413-420>
- Saputra, R. A., Diyono, D., & Ayu, W. A. D. K. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill : Ickey Shuffle Terhadap Agility Siswa Sekolah Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 8(2), 144–149. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v8i2.356>
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- Sevila, Muhammad Nidomuddin, Anangga Widya Pradipta, Hari Pamungkas, & Havid Yusuf. (2024). Analisis Latihan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Bhayangkara FC U-18. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.480>
- Shihaq. (2025). Analysis of Basic Soccer Technique Skills of SMP Negeri 3 Jenawi Satu Atap Students. *Jendela Olahraga*, 10(1), 101–107. <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v10i1.20878>
- Sunarto, W., Suharjana, S., Nugroho, S., Wali, C. N., Sumaryanto, S., Komarudin, K., Guntur, G., & Hadiwijaya Louk, M. J. (2023). The Effect of Circuit Training on Improving the Physical Condition of Northwest Pantar Football Athletes. *International Journal of Human Movement and*

*Sports Sciences*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110101>

Tiryaki, E., & Akcan, F. (2021). Investigation Of The Effect Of Foot Training Using The Agility Ladder On Dribbling Skills In Football. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(5). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v7i5.4079>

Wiranata, F. A., Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The Effect of 6 Weeks of Combination of Three Cone Exercise Using Ball and High-Intensity Interval Training on the Agility and Dribbling Ability of Student Futsal Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 686–691. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>