

PENGARUH DODGING RUN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB ELANG SAKTI FC U 13-15 KERINCI

Mhd. Iidfi Hanif¹, Hendri Munar², Grafitte Decheline³

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi^{1,2,3}

Email: mhdiidfihanif@gmail.com¹, hendrimunarfik@unja.ac.id², grafiti@unja.ac.id³

Informasi	Abstract
Volume : 2 Nomor : 9 Bulan : September Tahun : 2025 E-ISSN : 3062-9624	<i>Kenyataan yang di peroleh penelitian di Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci diketahui latihan dodging run terbukti efektif dalam mengasah kemampuan pemain dalam dribbling bola secara lincah, cepat, dan terkontrol ,yang merupakan aspek penting dalam teknik dasar sepakbola. Tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola Ssb Elang Sakti FC U 13-14 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola Ssb Elang Sakti FC U 13-14 Kerinci. Jumlah sampel yaitu 25 pemain Ssb Elang Sakti FC dengan menggunakan sampel jenuh. Hasil dari tes awal (pretest) yaitu 60% kategori kurang sekali dan tes akhir (posttest) yaitu 90 % kategori Baik, dengan jumlah rata-rata 46% baik. Sehingga terjadi perubahan dari tes awal (pretest) ke tes akhir (Posttest). Hasil uji hipotesis diperoleh nilai-nilai t hitung (72,714) > t tabel (1,708) bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti < 0,05. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada dodging run terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti FC U 13-15 Kerinci. Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti FC U 13-15 Kerinci.</i> Kata Kunci: Dodging Run, Dribbling, Sepakbola, Pemain, dan Klub

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Kementerian Pemuda dan Olahraga) . Melihat dari pengertian olahraga di atas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur dan terarah. Hal tersebut supaya dapat mendorong pemain untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik.Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mengatasi stres Mubarak & Mudzakir, (2020).

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Oleh karena itu sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Salah satu kompetisi olahraga adalah sepakbola, sepakbola banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua Oktanansa dkk., (2022).

Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang Pendidikan formal maupun nonformal. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Pada (UU No 3 Tahun 2005) tentang system keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Berdasarkan undang-undang di atas bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang Pendidikan formal maupun yang informal sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan. Salah satu bentuk kegiatan kompetisi olahraga adalah olahraga sepakbola. Sepakbola banyak diminati seluruh kalangan mulai dari usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. Dalam Upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola.

Prinsip sepakbola sangat sederhana sekali, melakukan dan membuat gol dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama kepada gawang kita sendiri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Karena prinsip sederhana inilah sepakbola menjadi sangat berkembang di Indonesia. Hal ini dibuktikan semakin banyak klub, Sekolah Sepakbola (SSB) atau akademi yang didirikan oleh Indonesia menurut Priyono & Yudi, (2018). Ssb merupakan suatu wadah sepakbola usia dini paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan siswa. Hal ini menjadikan suatu gagasan bagus mengigat peran sekolah sepakbola sebagai salah satu pembinaan prestasi dalam sepakbola nasional sehingga mampu menyediakan pemain pada klub yang membuthkan. Tujuan dari Ssb adalah menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya untuk bisa mengembangkan bakat yang dimilikinya dan selanjutnya pemberiann mengenai dasar bagaimana untuk bermain sepakbola yang

semestinya juga pembentukan karakteristik pribadi dan memberikan perilaku terpuji pada siswanya. SSB dijadikan tempat pembinaan persepakbolaan Indonesia menurut Irfan Muhammad dkk, (2020).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah Kawasan yang lapangan oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jarring di masing-masing lawan Yoda Fajri Wibowo Prakoso, (2022).

Sepakbola merupakan permainan beregu Dimana tiap tim berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhadil makan disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Para pemain dapat menggunakan kaki, kepala atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola Yoda Fajri Wibowo Prakoso, (2022).

Terdapat beberapa Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu passing dan stopping bola, dribbling bola atau mengiring, menyundul bola atau heading serta menembak atau shooting. Kesemua Teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan Teknik dasar yang baik digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Teknik yang dibahas pada penelitian ini adalah mengiring bola yaitu suatu Gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjaga lawan menurut Aprianova, (2021).

Gerakan dribbling bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Gerakan menggiring bola bisa disebut dengan tekknik dribbling. teknik dribbling bola adalah Gerakan membawa bola dengan cara menendang bola secara terputus-putus ke segala arah dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola, teknik dribbling bola berfungsi untuk membawa bola ke daerah permainan lawan, menguasai bola dan mengatur ritme permainan. Dalam permainan sepakbola, teknik dribbling bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki (kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki) Mappaompo, (2024).

Latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola diantaranya adalah shuttle run, dodging run, dan zig-zag run. Memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dama menentukan arah laju yang baik Mappaompo, (2024).

Berdasarkan karakteristik latihan dribbling bola dengan menggunakan metode dodging run. Tujuan dari dodging run adalah untuk melatih kecepatan berubah arah dengan cepat. menurut Irawan & Imam, (2019).

Di Kerinci hampir keseluruhan daerah memiliki perkumpulan sepakbola. Perkembangan ini mendorong klub-klub sepakbola yang ada berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi. Untuk dapat menciptakan prestasi yang baik sebuah klub sepakbola harus memiliki pemain-pemain yang mampu menguasai berbagai macam teknik dasar permainan sepakbola, sehingga pelatih dapat menerapkan berbagai strategi dalam setiap pertandingan, untuk membantu klub memenangkan pertandingan. Hasil observasi awal diperoleh data bahwa Ssb Elang Sakti Fc bermula dari kegiatan sepakbola dari anak umur 13 tahun hingga 15 tahun.

Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan karena saya lihat Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci pada saat bermain di Soratin, pada saat akan melakukan penyerangan, dribbling bolanya kurang lincah dan cepat sehingga membuat penghambat pada saat melakukan serangan yang harusnya cepat menjadi lambat dan dengan mudah direbut oleh pemian lawan, dan juga pada saat transisi dari attack ke defense kelincahan balik badan kurang optimal sehingga pada saat bertahadan lawan dengan mudah untuk menyerang, hal itu yang membuat Ssb Elang Sakti Fc u 13-15 Kerinci mengalami kebobolan saat counter attack. Karena dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan kelincahan yang maksimal.

Adapun persoalan yang timbul ialah bagaimana Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci dapat mengembangkan dan memilih pemain yang tepat sehingga dapat bersaing mengikuti kompetensi yang ada dan mampu menghasilkan prestasi yang membanggakan. Karena pada dasarnya sepakbola merupakan sebuah permainan yang sederhana. Maka untuk meningkatkan kemampuan pemain Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci, peneliti menerapkan latihan dodging run dalam upaya meningkatkan kelincahan kaki pemain sepakbola Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi bahwa model latihan dodging run belum sepenuhnya diterapkan di Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 Kerinci, latihan dribbling bola masih terlihat kurang maksimal, dan berdasarkan pengamatan pemain masih kurang lincah dalam melakukan dribbling bola. Adapun batasan masalah dalam

penelitian ini difokuskan pada pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti dengan usia 13–15 tahun. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diajukan adalah apakah terdapat pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti Fc U 13–15 Kerinci. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola pada pemain Ssb Elang Sakti U 13–15 Kerinci.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilaksanakan di lapangan Trides Kecamatan Siulak Mukai Kabupaten Kerinci pada bulan Juni 2025. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest one group design, yaitu memberikan perlakuan pada satu kelompok sampel untuk melihat pengaruh dodging run terhadap keterampilan dribbling. Populasi penelitian adalah seluruh pemain Ssb Elang Sakti Fc U 13–15 Kerinci berjumlah 25 orang, dan karena jumlahnya kurang dari 100 maka digunakan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian berupa tes dodging run yang dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan, dengan tujuan mengukur kelincahan dan kecepatan perubahan arah pemain. Pelaksanaan tes dilakukan melalui pretest untuk mengetahui kondisi awal, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan dodging run, dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur peningkatan keterampilan dribbling. Peralatan yang digunakan meliputi cone, stopwatch, pita atau isolasi, serta kapur atau cat untuk tanda arah.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran yang terdiri dari pretest dan posttest, disertai pengukuran indeks massa tubuh untuk mengetahui kondisi fisik pemain. Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, serta uji hipotesis. Uji validitas dilakukan dengan korelasi product moment Pearson untuk memastikan instrumen yang digunakan sah, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach Alpha agar diketahui konsistensi instrumen. Data hasil pretest dan posttest dianalisis dengan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan dodging run terhadap keterampilan dribbling pemain. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian, metode penelitian ini dirancang secara sistematis untuk memastikan bahwa pengaruh dodging run terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain Ssb Elang Sakti Fc U 13–15 Kerinci dapat diukur secara valid dan reliabel.

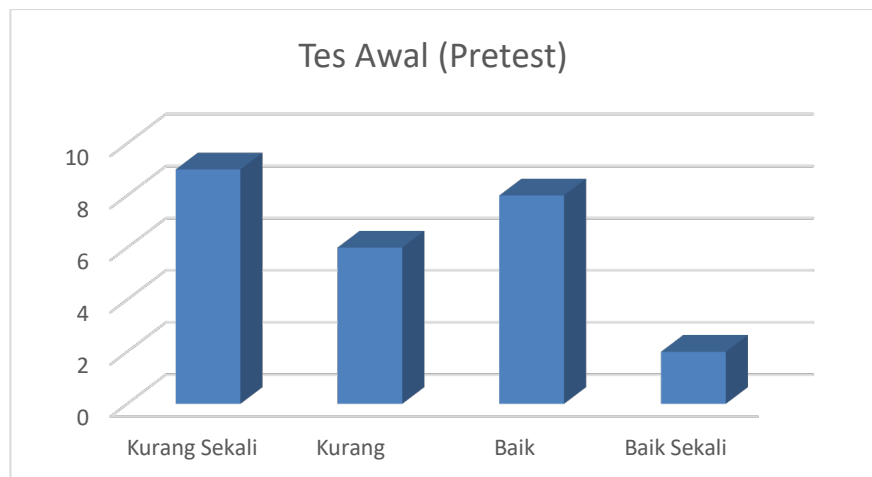
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yaitu gambaran yang menjelaskan hasil penelitian yang memuat data-data dari tes awal dan tes akhir para pemain sepakbola Ssb Elang Sakti Fc U 13-15 tahun Kerinci. Berikut ini adalah hasil deskripsi data penelitian dari awal sampai akhir penelitian, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui peningkatan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola Ssb Elang Sakti fc U 13-15 Kerinci:

Tabel 1 Data Hasil Tes Awal (*Pretest*)

No	Nama	Waktu Tempuh/Detik (<i>Pre Test</i>)	Nilai	Kategori
1	JAG	17,55	1	Kurang Sekali
2	AD	16,23	1	Kurang Sekali
3	MB	14,16	2	Kurang
4	HZH	14,96	2	Kurang
5	AH	17,02	1	Kurang Sekali
6	RZA	15,02	2	Kurang
7	DP	16,65	1	Kurang Sekali
8	MA	14,89	2	Kurang
9	RADP	15,65	2	Kurang
10	DM	16,36	1	Kurang Sekali
11	IZ	17,01	1	Kurang Sekali
12	HG	11,91	5	Baik Sekali
13	SR	12,35	4	Baik
14	AN	11,54	4	Baik
15	IAA	11,83	4	Baik
16	MI	16,92	1	Kurang Sekali
17	FA	12,38	4	Baik
18	AAW	15,66	1	Kurang Sekali
19	RD	13,19	4	Baik
20	FF	16,77	1	Baik
21	MD	15,32	2	Kurang
22	KHA	11,05	5	Baik Sekali
23	MFR	16,25	1	Kurang Sekali
24	GDP	13,05	4	Baik
25	KFL	13,19	4	Baik

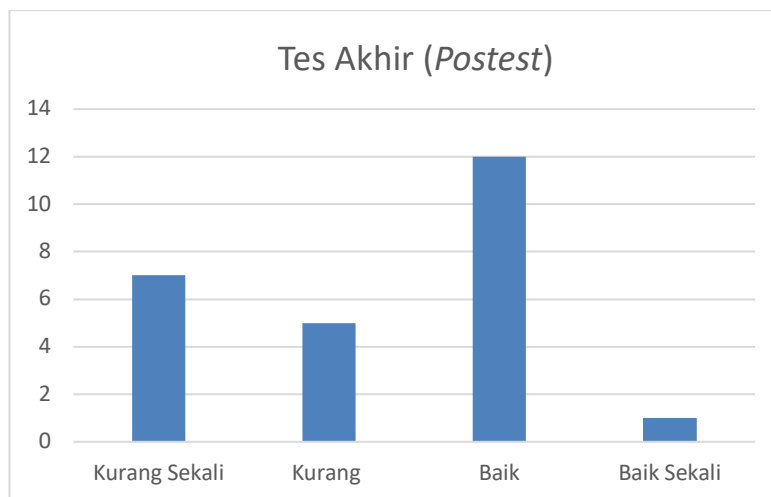


Bisa disimpulkan dari diagram di atas bahwa pemain yang dalam kategori kurang sekali sebanyak 9 pemain, kategori kurang sebanyak 6 pemain, kategori baik sebanyak 8 pemain dan kategori baik sekali sebanyak 2 pemain.

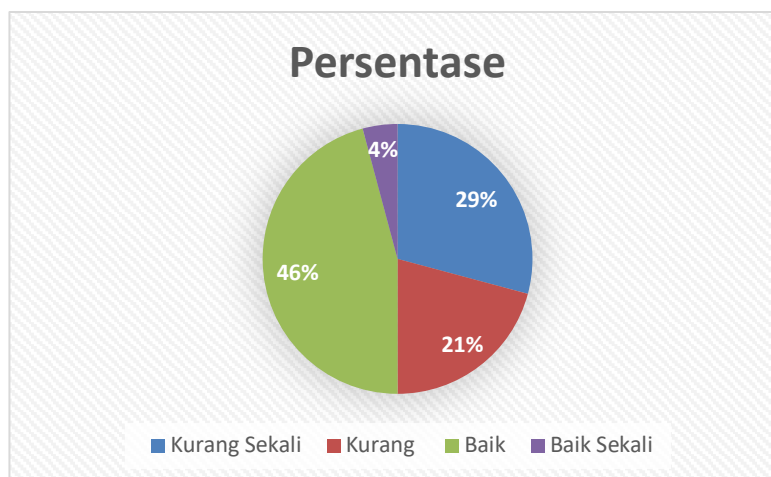
Tabel 2 Data Tes Akhir (*Posttest*)

No	Nama	Waktu Tempuh/Detik (<i>Pre Test</i>)	Nilai	Kategori
1	JAG	15,79	1	Kurang Sekali
2	AD	15,15	1	Kurang Sekali
3	MB	12,56	4	Baik
4	HZH	15,55	2	Kurang
5	AH	15,23	2	Kurang
6	RZA	16,23	1	Kurang Sekali
7	DP	15,98	1	Kurang Sekali
8	MA	15,78	1	Kurang Seklai
9	RADP	11,92	5	Baik Sekali
10	DM	11,99	4	Baik
11	IZ	12,21	4	Baik
12	HG	11,91	4	Baik
13	SR	15,87	1	Kurang Sekali
14	AN	11,96	4	Baik
15	IAA	15,15	2	Kurang
16	MI	13,11	4	Baik
17	FA	12,59	4	Baik
18	AAW	14,63	2	Kurang
19	RD	13,19	4	Baik

20	FF	12,77	1	Kurang Sekali
21	MD	15,59	2	Kurang
22	KHA	12,36	4	Baik
23	MFR	12,21	4	Baik
24	GDP	11,99	4	Baik
25	KFL	13,01	4	Baik



Bisa disimpulkan dari diagram di atas bahwa pemain yang dalam kategori kurang sekali sebanyak 7 pemain, kategori kurang sebanyak 5 pemain, kategori baik sebanyak 12 pemain dan kategori baik sekali sebanyak 1 pemain.



Gambar 1 Diagram Peningkatan Rata-rata

Kesimpulan dari diagram diatas yaitu kategori kurang sekali yaitu 29%, kategori Kurang yaitu 21%, kategori baik yaitu 46% dan kategori baik sekali yaitu 4%. Sehingga terjadinya pengaruh dari *pretest* ke *posttest* dengan menggunakan latihan *dodging run*.

Tabel 3 uji validitas**Correlations**

		hasil_tes	nilai
hasil_tes	Pearson Correlation	1	,956**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	25	25
Nilai	Pearson Correlation	,956**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	25	25

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : data diolah 2025

Berdasarkan hasil uji validitas pada tabel diatas bahwa variabel Hasil test r_{hitung} yang lebih besar dari r_{tabel} ($>0,380$). Suatu kuesioner dinyatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkap sesuatu yang diukur dari kuesioner tersebut menurut Ghozali, (2018). Maka uji validitas pada penelitian ini valid.

Tabel 4 uji reabilitas**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	2

Sumber : data diolah 2025

Berdasarkan hasil uji reabilitas pada kuisisioner menghasilkan *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60 yaitu 7,89. Hasil pengujian ini dapat dikatakan reliabel.

Tabel 5 uji hipotesis**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standar dized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Hasil_test)	17,317	,238		72,714	,000
	nilai	1,196	,076	,956	15,694	,000

a. Dependent Variable: hasil_tes

Sumber : data diolah 2025

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 17,317. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Dengan demikian latihan dodging run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dribbling pada pemain sepakbola SSsb Elang Sakti FC U 13 – 15 Kerinci. Dapat di terima hal tersebut disebabkan oleh faktor latihan dodging run tersebut.

Pengaruh positif dari latihan dodging run adalah secara langsung bisa meningkatkan kelincahan itu sendiri karena dalam latihan dodging run terhadap unsur keseimbangan, kekuatan dan kelenturan yang berpengaruh terhadap kelincahan. Sedangkan kekurangan dari Latihan dodging run adalah hanya melatih kelincahan pemain sepakbola..

Dodging run adalah lari dengan arah zig-zag melawati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu. Pelaksanaan latihan dodging run yaitu pemain berlari dengan melewati rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris. Pelaksanaan nya yaitu, pemain berdiri di belakang garis start, kemudian lari berliku-liku melalui lintasan.

Latihan dodging run merupakan latihan yang tujuan utamanya meningkatkan kemampuan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegara jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan pola geraknya, latihan dodging run memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini pemain dituntut untuk bergerak zig-zag dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan pemain dalam merubah arah dengan cepat (kelincahan) dapat berkembang dan meningkatkan dengan baik. Pada latihan ini pemain dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan. Pada permainan sepakbola seringkali pemain dituntut bergerak dengan cepat melewati rintangan dengan mengontrol bola

secara rapat. Latihan dodging run ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola..

Tujuan dari dodging run yaitu untuk mengukur kemampuan mengubah arah dalam keadaan berdiri. Tes ini untuk anak laki-laki usia 10 tahun hingga mahasiswa. Kelemahan dari latihan ini diantaranya adalah menjemuka, oleh karena itu sangat diperlukan motifasi dan kemauan yang kuat dari pemain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan dodging run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dribbling bola. Dengan tujuan untuk mengukur tujuan mengubah arah dalam keadaan beridiri.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan dodging run efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan pemain. Efektivitas latihan ini didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan kecepatan menggunakan metode dodging run berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan dapat diterima.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa latihan dodging run memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain sepakbola U 13-15 tahun di Ssb Elang Sakti FC U 13-15 Kerinci. Latihan dodging run terbukti efektif dalam mengasah kemampuan pemain dalam dribblingg bola secara lincah, cepat, dan terkontrol, yang merupakan aspek penting dalam teknik dasar sepak bola. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai-nilai t hitung (72,714) > t tabel (1,708) bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti < 0,05. Berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada dodging run terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola Ssb Elang Sakti FC.

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

Ada pengaruh latihan dodging run terhadap peningkatan kecepatan dribbling, dengan demikian pelatih dapat menerapkan program latihan yang efektif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola. Timbulnya semangat dari pemain sepak bola Ssb Elang Sakti Fc U 13 – 15 Kerinci yang mengikuti latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata Wisahati, T. S. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (R. Wulan (ed.)).
- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 17–28.
- Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik* (Edisi Revi). PT Rineka Cipta.
- Bangun, S. Y. (2023). *KAJIAN PUSTAKA & PEMBAHASAN*. VI.
- Bolanet. (2024). Ukuran Lapangan Sepakbola Standar FIFA dan PSSI.
https://www.bola.net/lain_lain/ukuran-lapangan-sepak-bola-standar-fifa-dan-pssi-serta-komponen-penting-lainnya-0edf91-0edf91-klm.html
- Dharma, marta susila. (2021). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada tim futsal smk hasanah pekanbaru. Skripsi.
- dhedhy Yuliawan, R. andayani B. (2021). Legitimasi Esports s dalam Kecabangan Olahraga: Studi Literature Review. 2(April), 90–95.
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12.
<https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Garuda. (2024). Teknik Dasar Dribbling dalam Sepakbola.
<https://garudasports.co.id/olahraga/sepakbola/teknik/dribbling/>
- GBK. (2023). Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI).
<https://gbk.id/DiscoverGBK/detail/53-persatuan-sepak-bola-seluruh-indonesia-pssi#>
- Ghozali. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS* (Sembilan). Universitas Diponegoro.
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168.

<https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>

- Irawan, angga yudha, & Imam, H. (2019). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Bola Pada Tim Futsal. *Sport Science and Health*, 1(3), 1–23.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jasmani, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., Bina, U., & Getsempena, B. (2023). ANALISIS KEMAMPUAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA.
- Kenniadi, K., Paryadi, P., & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.580>
- Khariyah, I. (2020). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Makassar the Effect of Zig-Zag Run Training Methods on the Improvement of Ball Drill Skills in the Athlete of the Women ' S Futsal Team Gufi Fc Makassar Universitas. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar Tahunan 2020.
- Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151.
- Luxbacher, J. A. (2023). Sepak Bola. *Proficio*, 4(2), 112–116. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/article/view/2673>
- 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>
- Model, P., Dan, L., & Sepakbola, P. P. (2023). Pengaruh model latihan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Novrian Andika. (2023). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan Fc Kepahiang. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Penigkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 86–96. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>

- Or, S. M. (2022). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 3(1), 74–86.
- Putra, D. H., & Prabowo, R. A. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dodging Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Dribble Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 113–121. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1833>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitiN Kuantitatif,kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Syarwani, M., & Rezki. (2024). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal Smp Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Catha : Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 17–24.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. Presiden RI, 1, 1–53.
- Yoda Fajri Wibowo Prakoso. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dodging Run dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dribble Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra SSB Mitra Tama Senenan Tahunan Jepara Tahun 2022. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.