

ABSTRAK

Aggil, 2024. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepakbola Dragon Soccer School Kota Jambi; Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Hendri Munar, S.Pd., M.Pd (II) Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan Kelincahan, Dribbling, Sepakbola

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepakbola pada anak usia 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan teknik pengambilan sampel *purposive* sebanyak 35 pemain. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan hasil tes kemampuan dribbling pemain sebelum dan setelah dilakukan latihan kelincahan selama 16 pertemuan. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan *software* SPSS 25.

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian, ditemukan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 6,448 yang lebih besar dari t tabel (2,060), serta nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa hasilnya dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan dribbling anak usia 10-12 tahun, sehingga program latihan dapat menjadi lebih efektif dan mencapai hasil yang diharapkan.