
PENGARUH LATIHAN ABC DRILL TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING PEMAIN SSB PERISAI MUDA BUNGO

FEBRIYONI

¹Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Email: *febriyonibungo@gmail.com

Abstract: *This research was motivated by players' failure to maximize their speed during training and the lack of varied speed training methods. The objective was to determine whether the ABC Drill training method had an effect on the speed dribbling of SSB Perisai Muda Bungo players. This research used an experimental approach with a quantitative approach. The population in this study was 60 students aged 12-15 at SSB Perisai Muda Bungo. The sampling technique used was purposive sampling. The sample size was 20 students. Data analysis techniques used were normality testing and hypothesis testing. The results of this study indicate that ABC Drill training can affect dribbling speed in soccer games at SSB Perisai Muda Bungo. This is evident from the average pretest time of 40.31 seconds and the average posttest time of 19.32 seconds. In the prerequisite test, the hypothesis test used the Wilcoxon test with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$. Therefore, H_a is accepted and H_0 is rejected. Based on the research, it can be concluded that there is a significant effect of ABC Drill training on dribbling speed in soccer games at SSB Perisai Muda Bungo.*

Keywords: *dribbling, ABC Drill, soccer speed*

Article info:

Submitted: 21 September 2025 | Revised: 29 September 2025 | Accepted: 26 November 2025

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Olahraga juga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak, sportifitas dan disiplin. Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

UU No 11 tahun 2022 tentang olahraga prestasi menyatakan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi bertujuan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga yang termasuk kedalam olahraga prestasi, yaitu: sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw, bulu tangkis, dan masih banyak lainnya. pada penelitian ini penulis ingin meneliti tentang olahraga sepak bola yang mana olahraga sepak bola ini adalah olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga dewasa serta pada saat sepak bola mulai berkembang dengan adanya sepak bola wanita. Untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga, setiap olahraga harus memiliki induk organisasi agar segala kegiatan untuk meningkatkan prestasi berjalan secara sistematis dan terarah. Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang mana pada saat ini dipimpin oleh bapak Erick Tohir.

Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang didalamnya harus terdapat unsur kerjasama antar tim. Menurut Rahmani (2014: 99), sepakbola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan teknik-teknik tertentu. Sedangkan Menurut Erlangga (2017: 2) sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Tim yang mampu unggul jumlah gol dari lawannya dalam pertandingan sepak bola dinyatakan sebagai pemenangnya (Putra, 2016)

Olahraga sepakbola tidak hanya untuk menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh melainkan bisa sebagai sarana untuk meraih kesuksesan baik secara material maupun immaterial. Banyak pemuda yang telah mengikuti latihan dan pembinaan intensif sepak bola sejak dini agar bisa masuk dalam kalangan elite sepak bola, dan latihan intensif ini akan lebih berhasil jika dimulai sejak usia sedini mungkin (Jyanthi et al., 2013). Ada berbagai faktor yang berpengaruh terhadap prestasi atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mentalitas (Soniawan et al., 2021). Selain keterampilan dan teknik, pada anak-anak yang sangat penting adalah dukungan orang tua (Humaid & Wattimena, 2019).

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan.

Menurut Muhajir dalam Rahmat (2021:14) mengatakan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan berlari menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Agustina, (2019:1) definisi lain dari sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan masing-masing timnya yang terdiri atas 11 orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang.

Menurut Luxbacher dalam Rahmat (2021:14) mengatakan pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 11 orang dari masing-masing tim. Masing-masing tim berusaha menjebol gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya tidak kebobolan. Jadi sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan. Secara umum setiap pertandingan dilaksanakan dalam waktu 2 X 45 menit dengan panjang lapangan 110 X 68 meter.

Menurut Sucipto dalam Pranata (2019) Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerahnya. Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Selain mencetak gol pemain sepak bola harus memiliki skill yang baik dan penguasaan bola yang baik agar permainan dapat berjalan sesuai dengan strategi pelatih. Dalam permainan sepak bola memiliki beberapa teknik dasar yaitu, dribbling, shooting, control, menyundul, dan passing.

Menurut Utama dalam Asari (2020) menjelaskan dalam permainan sepakbola diperlukan teknik dasar untuk mendapatkan permainan yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki diantaranya adalah passing, control, heading, shooting, dribbling, dan masih banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang di mainkan 11 pemain setiap regu, yang tujuan dari permainan sepak bola ialah mencetak skor sebanyak-banyaknya ke arah gawang lawan dan bertahan sebaik mungkin terhadap serangan lawan dengan lama permainan 2x45 menit.

Permainan sepakbola dimainkan dengan tujuan mencetak gol ke gawang tim musuh, dan mempertahankan gawang sendiri dengan cara menghalangi tim musuh yang akan memasukkan bola ke gawang, memiliki berbagai macam teknik. Ada setidaknya tujuh keterampilan dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola yaitu dribbling, menerima, tackling, passing, heading, shooting dan menjaga gawang (Ardha, M. et al., 2018). Dimana teknik dasar bertujuan untuk menunjang gaya permainan dan juga bisa menjalankan strategi permainan yang baik sesuai dengan arahan pelatih, dengan tingginya penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh seorang pemain akan meningkatkan besarnya kemungkinan memenangkan pertandingan dan akan meningkatkan prestasi tim. Penelitian ini berfokus kepada kelincahan pemain sepak bola SSB Perisai Muda Bungo.

ABC running akhir-akhir ini sedang booming dan menjadi salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh masyarakat dalam berolahraga. ABC Running merupakan salah satu teknik berlari dengan menggunakan cara tertentu agar bisa berlangsung secara efisien, (Setyagraha et al., 2022). Pada dasarnya ABC running merupakan salah satu bentuk latihan dasar untuk latihan gerakan tungkai yang tentunya juga mencakup akselerasi, keseimbangan, dan koordinasi saat berlari.

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kelincahan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Tiap pemain harus mempunyai daya tahan tubuh, kekuatan, kelenturan, kelincahan dan kelincahan. Dari kelima faktor tersebut yang menarik untuk peneliti kaji adalah faktor kelincahan. Kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri atau dari luar diri. Mempunyai kelincahan dribbling yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Pemain yang memiliki kelincahan dribbling tinggi dapat dengan mudah meninggalkan bek lawan dan menciptakan ruang untuk menggiring bola. Jika dipadukan dengan keterampilan menggiring yang baik, pemain dapat menghindari tackling dan melewati lawan meskipun lawan berusaha menutup ruang gerak.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada hari Selasa tanggal 24 Desember 2024 di klub SSB Perisai Muda Bungo berketepatan di lapangan GOR Serunai Muara Bungo dan pada saat jam 16.00 peneliti menemui pelatih yang bernama M. Jufaridal, dan menemukan beberapa masalah saat berlangsungnya latihan. Pertama adalah peneliti melihat sarana dan prasarana klub yang masih kurang memadai, kemudian peneliti melihat daftar hadir pemain dan menemukan banyak pemain yang jarang mengikuti latihan serta yang sedang latihan juga terlihat tidak aktif selama latihan berlangsung. Selanjutnya peneliti juga melihat pemain kurang memaksimalkan kelincahan dribbling selama latihan dan kurangnya bentuk latihan variasi kelincahan dribbling. Hal ini juga peneliti lihat dalam berlangsungnya

latihan pelatih kurang memberikan motivasi kepada pemain yang sedang berlatih di SSB Perisai Muda Bungo. Dari fenomena tersebut diduga bahwa faktor kelincahan dribbling sangat berkontribusi terhadap kelincahan dribbling pemain SSB Perisai Muda Bungo.

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan yaitu one-group pretest-posttest design dengan desain ini terdapat pretest dan Posttest. Dengan demikian hasil dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan ABC drill terhadap kelincahan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian pretest dan posttest telah dilakukan tes kelincahan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo, Kabupaten Bungo dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi statistic data pretest dan posttest keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Perisai Muda Bungo.

Keterangan	Rata-Rata (Detik)	Skor Maksimum (Detik)	Skor Minimum (Detik)
<i>Pre-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	40,31	60,07	20,01
<i>Post-Test</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	19,32	43,07	7,59

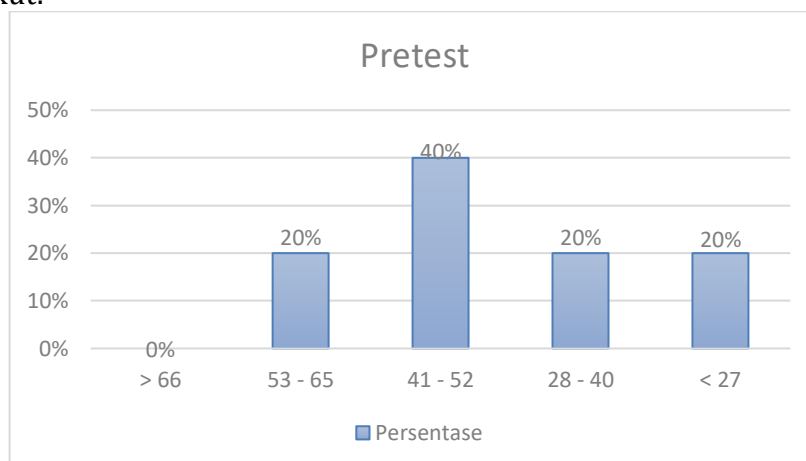
a. Tes Awal

Tes awal pada penelitian ini adalah melakukan tes kelincahan dribbling dengan menggunakan tes dribbling. sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada pemain SSB Perisai Muda Bungo. Dalam tes awal ini didapatkan nilai rata-rata tes kelincahan dribbling pemain SSB Perisai Muda Bungo adalah 40,31 detik. Maka hasil tes awal keterampilan dribbling dapat dikategorikan rendah. berikut adalah penjelasan dari tes awal:

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi data pretest kelincahan dribbling pada pemain SSB Perisai Muda Bungo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
			<i>Pre-Test</i>	<i>Pre-Test</i>
1	>66	Sangat Kurang	0	0%
2	53-65	Kurang	4	20%
3	41-52	Sedang	8	40%
4	28-40	Baik	4	20%
5	<27	Baik Sekali	4	20%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan pada tabel 4.2 diatas terdiri dari 20 sampel, dimana 4 sampel termasuk kedalam kategori "kurang" dengan persentase 20%, 8 sampel termasuk kategori "sedang" dengan persentase 40%, 4 sampel termasuk kedalam kategori "baik" dengan persentase 20%, dan 4 sampel kategori "baik sekali" dengan persentase 20%. Untuk ini dapat dilihat pada Grafik sebagai berikut:



Grafik 1. Pretest kelincahan dribbling pada pemain SSB Perisai Muda Bungo

b. Tes Akhir

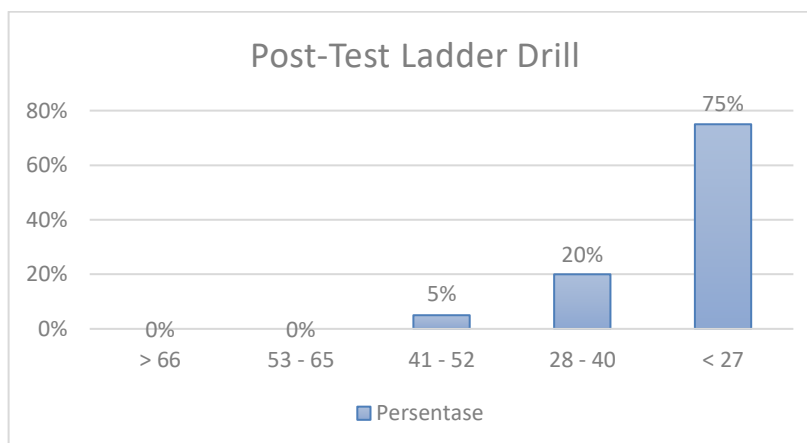
Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah sampel diberikan perlakuan atau diberikan latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan ABC drill. Pada tes akhir ini didapatkan jumlah rata-rata hasil tes untuk tes akhir kelincahan dribbling adalah 19,32 detik.

Jika dilihat dari hasil tes akhir kelincahan dribbling kedua jenis latihan di SSB Perisai Muda Bungo pada tes awal kelincahan dribbling adalah 40,31 detik kemudian hasil akhir kelincahan dribbling adalah 19,32 detik. Sehingga terdapat penurunan dari segi waktu pelaksanaan dribbling. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes awal dan tes akhir terhadap thitung dalam taraf kepercayaan 0,05. Apabila thitung lebih besar dari ttabel ini berarti adanya perbedaan yang signifikan dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari ttabel berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan diantara hasil tersebut. Berikut adalah penjelasan tentang tes akhir pada penelitian ini:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi data posttest kelincahan dribbling pada pemain SSB Perisai Muda Bungo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
			<i>Post_Test</i>	<i>Post-Test</i>
1	>66	Sangat Kurang	0	0%
2	53-65	Kurang	0	0%
3	41-52	Sedang	1	5%
4	28-40	Baik	4	20%
5	<27	Baik Sekali	15	75%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil akhir tes kelincahan dribbling dengan jumlah sampel 20 pemain. Terdapat 1 sampel dengan kategori "sedang" dengan persentase 5%, 4 sampel dengan kategori "baik" dengan persentase 20%, dan 15 sampel dengan kategori "baik sekali" dengan persentase 75%. Hal ini bisa dilihat pada grafik sebagai berikut:



Grafik 2. Posttest kelincihan dribbling pada pemain SSB Perisai Muda Bungo

1. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu terdapat atau tidak terdapat pengaruh model latihan ABC Drill terhadap kelincihan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama melakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Pengajuan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan statistik uji Shapiro Wilk dilakukan dengan bantuan kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data adalah jika signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$) dikatakan tidak normal (Rini & Faisal, 2015). Uji normalitas ini menggunakan bantuan aplikasi spss 25. Berikut Langkah-langkahnya:

- 1) Buka lembar kerja SPSS. Kemudian klik variable view. Kemudian isi properti variable sesuai dengan data yang dikumpulkan.
- 2) Selanjutnya klik data view, kemudian isi kolom yang tersedia di data view. Masukkan data sesuai dengan kolom yang tersedia.
- 3) Dari menu spss, klik Analyze – Descriptive Statistics – Explore.
- 4) Setelah muncul kotak menu Explore masukkan variable data pretest dan posttest ke kotak dependent list. Lalu klik plots dan beri centang pada Normality Plots With Tests. Kemudian klik Continue. Setelah itu klik Ok. Lalu akan muncul hasil Uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data

	<i>Tests of Normality</i>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
pretest keterampilan dribbling	.179	20	.093	.918	20	.093
posttest keterampilan dribbling	.373	20	.000	.700	20	.000

Berdasarkan tabel di atas, pada uji Shapiro Wilk adalah dengan taraf signifikan yang digunakan adalah 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal (Rini & Faisal, 2015). Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.4, pada bagian Shapiro wilk diketahui nilai pretest kelincihan dribbling adalah $0,093 > 0,05$, kemudian nilai posttest kelincihan dribbling adalah $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data nilai pretest berdistribusi normal, namun untuk nilai posttest berdistribusi tidak normal. Dengan demikian maka persyaratan

atau asumsi normalitas dalam penggunaan uji paired sample t-test belum terpenuhi. Sehingga harus diuji menggunakan uji non parametric.

b. Uji Hipotesis dengan Uji Wilcoxon

Uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata sampel penelitian ini. Uji Wilcoxon digunakan sebagai alternatif uji independent t-test, yaitu data penelitian yang tidak homogen. Untuk melakukan Uji Wilcoxon langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Buka lembar kerja SPSS. Kemudian klik variable view. Kemudian isi properti variable sesuai dengan data yang dikumpulkan.
- 2) Selanjutnya klik data view, kemudian isi kolom yang tersedia di data view. Masukkan data sesuai dengan kolom yang tersedia.
- 3) Dari menu spss, klik Analyze – Non Parametrik Tests – Legacy Dialogs – 2 Related Samples.
- 4) Kemudian pada kotak dialog Two-Independent- Samples Tests masukkan data hasil ke kolom Test Variable List dan data kelompok ke kolom Grouping Variable. pada bagian Test Type centang pada bagian Wilcoxon..
- 5) Lalu klik Continue – Ok. Maka akan muncul Hasil penghitungan Uji Wilcoxon bisa dilihat lebih jelas pada tabel 4.5 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics^a

	posttest keterampilan dribbling - pretest keterampilan dribbling
Z	-3.920 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan nilai sig 0,000 < 0,05 dengan ini maka Ha diterima dan H0 ditolak maka artinya terdapat pengaruh signifikan latihan ABC Drill terhadap ketcepatan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo.

2. Pembahasan

Peranan teknik permainan sepak bola adalah dengan meningkatkan kemampuan individu pemain. Hal ini sangat penting karena dengan meningkatnya kemampuan pemain maka secara langsung ataupun tidak langsung akan berakibat pada meningkatnya prestasi pemain. Dalam permainan sepak bola, penggunaan target atau sasaran mampu melatih ketcepatan dribbling. Dengan demikian diharapkan pemain dalam melakukan dribbling akan semakin meningkat dan semakin akurat dalam kelincahan dribbling sepak bola yang akan dicapai.

Tes awal pada penelitian ini adalah melakukan tes kelincahan dribbling dengan menggunakan tes dribbling. sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada pemain SSB Perisai Muda Bungo. Dalam tes awal ini didapatkan nilai rata-rata tes kelincahan dribbling pemain SSB Perisai Muda Bungo adalah 40,31 detik. Maka hasil tes awal keterampilan dribbling dapat dikategorikan rendah. Dari hasil tes awal yang terdiri dari 20 sampel, dimana 4 sampel termasuk kedalam kategori "kurang" dengan persentase 20%, 8 sampel termasuk kategori "sedang" dengan persentase 40%, 4 sampel termasuk kedalam kategori "baik" dengan persentase 20%, dan 4 sampel kategori "baik sekali" dengan persentase 20%.

ABC Running Drill merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki. Sebagai penerapan ABC Running Drill menggunakan 9 jenis latihan guna mengasah keterampilan melakukan teknik gerakan lari.

Hasil analisis, penelitian maupun pengolahan data yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada tes dribbling permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo dari nilai pretest kelincahan dribbling adalah sebesar 40,21 detik. Kemudian nilai posttest kelincahan dribbling adalah sebesar 19,32 detik. Merujuk pada hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa terjadi peningkatan antara pretest dan posttest. Hasil akhir tes kelincahan dribbling dengan jumlah sampel 20 pemain. Terdapat 1 sampel dengan kategori "sedang" dengan persentase 5%, 4 sampel dengan kategori "baik" dengan persentase 20%, dan 15 sampel dengan kategori "baik sekali" dengan persentase 75%. Hasil ini diperkuat dengan perhitungan menggunakan uji wilcoxon, dimana nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan nilai $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dan hipotesis diterima. Jika hipotesis diterima maka artinya terdapat pengaruh signifikan latihan ABC Drill terhadap kelincahan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Ahmad Avin Prasetya dan Imam Syafii (2022). Pengaruh latihan ABC running terhadap peningkatan kelincahan lari pemain Akademi Sepakbola Triple's ku-14 tahun. Yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ABC memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan lari pada siswa ekstrakurikuler futsal tersebut. Terdapat perbedaan rerata yang menunjukkan adanya pengurangan waktu rata-rata lari antara pretest dan posttest sebesar 2,41% untuk jarak 60 Meter setelah diberikan latihan ABC. Kemauan untuk berlatih dan bertanding diperoleh dari motivasi tinggi setiap pemain.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini, diketahui nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka ada pengaruh signifikan latihan ABC Drill terhadap kelincahan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo. Maka H_a diterima dan H_0 ditolak, jika H_a diterima hipotesisnya berbunyi terdapat pengaruh latihan ABC Drill terhadap kelincahan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Perisai Muda Bungo.

REFERENCES

- Agustina, R.S. M.Pd., AIFO-P. (2019). Jago Sepak Bola. Bandung: Cemerlang
- Ardha, M., Chang-Bin Yang, C., Adhe, K., Putra, K., Khory, F., & Harianto, T. (2018). Physical Education Curriculum for Early Childhood: Developing Students' Manipulative Skills in Soccer. 173(Icei 2017), 226–229. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.59>
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasajo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. Jurnal Sporta Saintika, 6.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2019). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. Universal Journal of Educational Research, 6(9), 1909-1915.

- Erlangga, F. 2017. Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak. Jakarta : Esensi. Fahrozy, S. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola Ssb Kota Jambi U-13. hlm 16.
- Faqihudin, A., & Wahadi, M. N. (2015). Pengaruh daya ledak dan latihan kekuatan terhadap hasil jump heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4 (2).
- Febrian, (2019). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Sportive*, 4(1), 341350.
- Giartama, G. (2019). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kelincahan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.809>.
- Hadi, (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak bola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Hadi, R. (2019). Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan teknik dasar futsal. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 108.
- Harsono.(2015). Kepelatihan olahraga.(teoridanmetodologi).Bandung: Remaja Rosdakarya. hlm : 102
- Hidayat, S. (2014).Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu. hlm 2.
- Humaid, H., & Yohannes Wattimena, F. (2019). The Role of Parent for Their Children's Confidence in Soccer Activity U-11 Players. 2nd International conference on sports science and health 2018 (ICSSH 2018) the, 7, 208-211. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.49>
- Ibeng, P. (2021). Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Menurut Ahli. Pendidikan.Co.Id.
- Ismaryanti.(2018). "Tes dan Pengukuran Olahraga". Surakarta: Sebelas Maret University Press.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251– 257.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Alfabeta.
- Pradana, A. Akhmad. (2013). "Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kelincahan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya)."Jurnal Kesehatan Olahraga 1.1.
- Putra, K. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Slalom Dribbling Terhadap Kelincahan dan VO2maks Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 1 Kediri Tahun Pelajaran 2016. ejournal.undiksha.ac.id, 1.
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Driil Dan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Dribbling Ssb Galaksi U13. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport* , 4(2), 414-425.
- Rahmani, M. (2014). Buku Superlengkap Olahraga. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rahmat, A. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Dribbling Terhadap Keterampilan Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Pada Sbb Trio Muda. hlm 12.
- Rini, D. S., & Faisal, F. (2015). Perbandingan Power of Test dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-von Mises,dan Uji Anderson-Darling. *Jurnal Gradien*, 11,(2).
- Saputra, Eka, M.R, (2019), Pengembangan variasi model latihan dribbling sepak bola untuk atlet usia 13-15 tahun, *Indonesia Perfomence Journal*, 3(1): 8-5
- Saputra, Novit. (2013) Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Lari dan Ketepatan Tendangan terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang pada Klub Sepak Bola Persilang Divisi II Liga Jepara. Diss. Universitas Negeri Semarang.
- Sasmita, Ridwan Aji. Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Lari Pemain Futsal.Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.

- Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo, T. P. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepak B. *Journal Of Education And Sport Science*, 3, No. 2, 1-7.
- Setyagraha, E., Mahyuddin, R., Hasyim, H., Sulaeman, S., & Makassar, N. F. (2022). Pengaruh Latihan Abc, Running Mechanic Dan Ladder Drill Terhadap Speed-Agility Atlet Perbasi Kabupaten Pinrang. *Jurnal Marathon*, 1(1). <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59993>
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. 35(Icssht 2019), 20–23. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.005>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadarwanto, dan Utomo. B. (2014) Perbedaan Half Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Dan Kelincahan. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 3, No 2, November 2014.
- Supian, Ahmad, et al. (2014). "Kontribusi Kelincahan Lari dan Kelincahan terhadap Kelincahan Dribbling Bola Basket pada Pemain Basket Putra SMKN 3 Banjarbaru." *Jurnal Multilateral* 13.1 (2014): 37-52.
- Taufik, Syamsul. M, Dkk, (2019), Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola dengan Menggunakan Media Audio Viisual, *IKIP Budi Utomo Malang*, 3(1): 43-52
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan
- Wardianto, Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan abc running terhadap power tungkai peserta didik ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(11).
- Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics of PSIM Yogyakarta Players in Wading the League 2 Soccer Competition in 2019/2020. *Quality in Sport*, 5(3), 62.