

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN MENGGUNAKAN *DEMPEL* BAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 NANGA MAHAP**

**Amran Taruki
Nim : 411810071**

**Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
Email: tarukiamran@gmail.com**

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui kemampuan *dribble* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Nanga Mahap sebelum dan sesudah diberikan latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban, (2) Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan bentuk yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan bentuk desain eksperimen yaitu, *pre-eksperimental design* dengan rancangan penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Nanga Mahap tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test menggiring bola zig-zag. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS (statistical product and service solution) for windows versi 25. Untuk menjawab masalah 1 dan masalah 2 digunakan *analisis statistic deskriptif*, dan untuk menjawab masalah 3 menggunakan uji t. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: terjadi peningkatan kecepatan waktu dalam *dribbling* bola, yang sebelumnya waktu ditempuh 20.65 (*pretest*) detik menjadi 18.96 detik (*posttest*) sehingga terjadi selisih waktu sebesar 1.69 detik. Hasil uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung sebesar $12.779 > 1.76131$ (t tabel) dengan *sig. (2-tailed)* 0,000 atau nilai probabilitas atau *sig. (2-tailed)* $< 0,05$. Hal tersebut menunjukkan **H₀** ditolak dan **H_a** diterima yang berarti bahwa ada perbedaan dan peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap setelah diberi latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban.

Kata Kunci : *Latihan Kelincahan, Dempel Ban, Dribbling, Ekstrakurikuler*