**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA**

**PADA CLUB MUJAHID UNITED PAYARAMAN**

**Muhammad Rizat Anugra1, Jujur Gunawan Manullang 2, Muhsana Elcitami Lanos 3**

1Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

Email: nadiahaprilia11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. Metode eksperimen desain dengan *One-Group Pretest-Posttest-Design*, populasi adalah atlet Club Mujahid United Payaraman. dengan *sempel sampling total* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi sebanyak 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan tes. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat perbedaan latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola, hal ini dapat rata-rata *pretest* sebesar 47,91 dengan jumlah 1054 meningkat setelah diberikan latihan dengan rata-rata *posttest* sebesar 71,59 dengan jumlah 1575 dan ada pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada club Mujahid United Payaraman uji hipotesis nilai signifikan adalah 0,000 < α (α = 0,05), maka tolak Ho dan terima Ha.

Kata Kunci: kelincahan dan ketepatan, dribbling