



## Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Pemain Futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan

**Yoki Darma Putra, Darni, Emral, Haripah Lawanis**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[Yoki.speed2629@gmail.com](mailto:Yoki.speed2629@gmail.com), [darni\\_po@fik.unp.ac.id](mailto:darni_po@fik.unp.ac.id), [emralunp@fik.unp.ac.id](mailto:emralunp@fik.unp.ac.id),  
[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kecepatan, kelincahan, *dribble*

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Dribble*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain Futsal Kelingi Kangen. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatra Selatan. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes kecepatan lari 20 meter untuk tes kecepatan, *Illinois agility run test* untuk tes kelincahan, tes *dribble* bola futsal untuk *dribble* bola futsal, sebagai sasaran data diolah dengan statistik. Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribble* yaitu sebesar 72%, kelincahan terhadap kemampuan *dribble* yaitu sebesar 77%, dan kecepatan dengan kelincahan secara bersama-sama yaitu sebesar 93% terhadap kemampuan *dribble*.

**Keywords** : *Speed, Agility, Dribble*

**Abstract** : The problem in this study is the low *Dribble* ability. This study aims to determine the relationship between speed and agility against the *dribble* ability of Futsal players Kelingi Kangen. This research is a type of *correlational* research. Population in this research is all futsal players Kelingi Kangen Musi Regency Rawas South Sumatra Province. Sampling technique in this study is a *total sampling* technique, in order to obtain a sample of 16 people. The data collection uses a 20-meter running speed test for the test speed, *Illinois agility run test* for agility tests, futsal ball *dribble* tests for futsal ball *dribble*, as a target the data is processed with statistics. Based on the calculation of the statistical test results, the results of the study were obtained, namely there is a significant relationship between speed and *dribble* ability that is equal to 72%, agility to *dribble* ability that is equal to 77%, and speed with agility together that is equal to 93% on *dribble* ability.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Di era

perkembangan olahraga yang semakin maju saat ini masyarakat memiliki banyak pilihan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga.. Dalam UU 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada pasal 20 dan 28 C ayat (1) UUD Negara Republik Indonesia

menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Salah satu diantaranya yaitu olahraga futsal.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keberadaan klub-klub olahraga merupakan salah satu wadah untuk pembinaan prestasi serta munculnya atlet-atlet berbakat, sehingga keberhasilan dari proses pembinaan yang dilakukan oleh klub-klub olahraga sangat menentukan lahirnya atlet-atlet yang berbakat dan berpotensi, khususnya pada cabang olahraga Futsal. Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok dalam permainan. Dengan demikian, pemain futsal dapat menguasai bola dengan baik dan dapat memainkan bola dengan baik juga.

Futsal saat ini menjadi salah satu olahraga terfavorit diseluruh dunia. Salah satu indikatornya adalah ketertarikan masyarakat terhadap cabang olahraga ini, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan seperti daya tahan. Emral, (2017:120) menyatakan bahwa " Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan sehingga tubuh mampu melakukan kegiatan/ kerja dalam waktu yang relative lama dan memerlukan istirahat yang relative cepat untuk kembali bugar ". Kemajuan dan perkembangan itu sendiri dapat dilihat dari dalam siaran

langsung pertandingan sebut saja [PFL] pro futsal league. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan permainan yang cepat dan taktis.

Berdasarkan pengamatan penulis dan hasil tanya jawab kepada pemain Futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas, serta pengamatan yang penulis lakukan terhadap permainan futsal ketika bertanding antar klub masih sering melakukan kesalahan dalam membawa bola dan mudah direbut lawan. Selain itu, dalam kemampuan menggiring bola, misalnya pada saat melakukan *dribble* bola jarak bola dengan kaki masih terlalu jauh sehingga bola dengan mudah dapat direbut oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap dribbel pemain futsal kelingi kangen kabupaten musu rawas sumatera selatan.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah korelasi (*correlation research*). Menurut Eri (2016), "penelitian korelasi (*correlation research*) bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya dan seberapa jauh, ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif". Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kelincahan (X1) dan kecepatan (X2), serta variabel terikat adalah *dribble*(Y) pemain futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas yang berusia 17-22 tahun yang berjumlah 34 orang dan berusia 17-19 tahun sebanyak 16 orang yang menjadi sampel

dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test sprint 20 meter untuk kecepatan, tes illinois agility run untuk kelincahan, dan tes menggiring bola untuk keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi product moment dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 5%.

## HASIL

Berikut hasil penelitian yang didapatkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap data dari hasil tes kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola.

### 1. Tes Kecepatan (Lari 20 Meter)

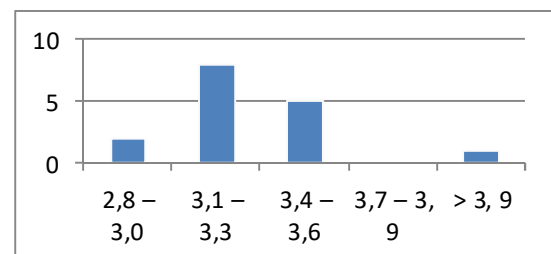
Pada penelitian ini untuk tes kecepatan dapat di ukur dari tes lari 20 Meter. Berikut tabel hasil tes lari 20 Meter.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kecepatan (X1)**

	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif(%)	
1	2,8 – 3,0	2	13%	Baik Sekali
2	3,1 – 3,3	8	50%	Baik
3	3,4 – 3,6	5	31%	Sedang

4	3,7 – 3,9	0	0%	Kurang
5	> 3,9	1	6%	Kurang Sekali
Total		16	100	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kecepatan lari 20 Meter >3,9 sebanyak 0 orang (0%), rentang 3,7 – 3,9 sebanyak 1 orang (6%), rentang 3,4 – 3,6 sebanyak 5 orang (31%), rentang 3,1 – 3,3 sebanyak 8 orang(50%) dan rentang 2,8 – 3,0 sebanyak 2 orang (13%). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil kecepatan lari 20 Meter tim futsal Kelingi Kangen dapat dilihat histogram berikut ini:



**Gambar 1. Grafik Histogram Kecepatan (X1)**

### 2. Tes Kelincahan (*Illionis Agility Run Test*)

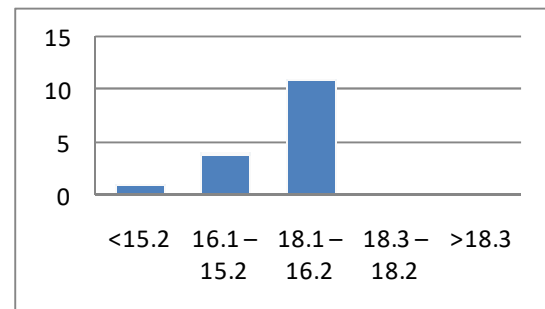
Pada penelitian ini untuk tes kelincahan dapat diukur melalui *Illinois Agility Run Test*. Berikut hasil *Illinois Agility Run Test*.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X2)**

No	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif %	
1	<15.2	1	6%	Excellent
2	16.1 – 15.2	4	25%	Good
3	18.1 – 16.2	11	69%	Average
4	18.3 – 18.2	0	0%	Fair
5	>18.3	0	0%	Poor
Total		16	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kelincahan lari 20 Meter >18.3 sebanyak 0 orang (0%), rentang 18.3 – 18.2 sebanyak 0 orang (0%), rentang 18.1 – 16.2 sebanyak 11 orang (69%), rentang 16.1 – 15.2 sebanyak 4 orang (25%) dan rentang <15.2 sebanyak 1 orang (6%). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil kelincahan Illinois Agility Run Test tim futsal Kelingi

Kangen dapat dilihat histogram berikut ini:



**Gambar 2. Grafik Histogram Kelincahan (X2)**

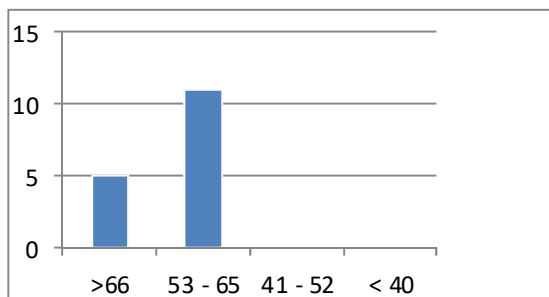
### 3. Tes Kemampuan Dribble

Pada penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribble* maka akan dilakukan test dribbling. Berikut hasil dari test *dribble* :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dribble (Y)**

No	KI	Frekuensi		Klarifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	>66	5	31%	Baik Sekali
2	53 – 65	11	69%	Baik
3	41 – 52	0	0%	Sedang
4	< 40	0	0%	Kurang
Total		16	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kemampuan *dribble* >66 sebanyak 5 orang (31%), rentang 53 – 65 sebanyak 11 orang (69%), rentang 41 - 52 sebanyak 0 orang (0%), rentang <40 sebanyak 0 orang(0%). Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kemampuan *dribble* bola tim futsal Kelingi Kangen dapat dilihat histogram berikut ini:



**Gambar 3. Grafik Histogram Kemampuan Dribble(Y)**

## PEMBAHASAN

Menurut Hawindri (2016: 287) futsal merupakan “suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maximal”. Akmal (2019) menjelaskan *dribble* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribble* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan.

Menuru Yulifri, dkk (2019) Kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya untuk melawan beban, jarak dan waktu sehingga dapat menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu

sesingkat mungkin Dan Menurut Arsil, dkk (2023:117) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.Sedangkan Kelincahan menurut Hendri Irawan (2013) adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan sedangkan menurut Yaslindo (2022) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dari posisi yang dikehendaknya dengan cepat dan sesaat sedang bergerak tanpa menghilangkan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada tim futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan. Hal ini sangat relevan dengan hasil penelitian (Gunawan & Suherman, 2016) yang menyimpulkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola futsal dan memiliki hubungan positif yang sangat kuat”. Memiliki kelincahan yang tinggi dapat meminimalisir keluarnya tenaga dalam suatu pertandingan dan menggiring bola (Ni'mah, 2018). Permainan yang memiliki kelincahan yang baik,maka menggiring bola juga akan lebih baik Suwirman, S. Dkk (2022).. Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan sebagai

landasan titik tolak suatu awalan olah raga prestasi Rosmawati dkk (2022)

Berdasarkan penelitian, membuktikan bahwa kecepatan (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ini ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,8484 dan r tabel 0,5320 dalam taraf  $\alpha=0.05$ .

Dengan demikian r hitung > r tabel artinya kecepatan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kecepatan memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari  $t_{hitung} (5,9970) > t_{tabel} (2,1450)$ . Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan mendribel bola dengan sumbangan kontribusi sebesar 72%. Kemudian, hasil penelitian juga membuktikan bahwa kelincahan (X2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,8783 dan r tabel dalam taraf  $\alpha=0.05$  sebesar 0,532.

Dengan demikian r hitung > r tabel artinya kelincahan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kelincahan memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari  $t_{hitung} (6,8735) > t_{tabel} (2,1450)$ . Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran untuk meningkatkan kelincahan diperlukan latihan unsur-unsur kelincahan.

Selanjutnya, Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,9674 dan koefisien table 0.5320. Artinya, variabel kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan mendribel bola dalam olahraga futsal. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 93%. Oleh sebab itu, unsur kondisi kecepatan dan kelincahan harus diberikan kepada pemain futsal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribble* Pemain Futsal Kelingi Kangen Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan Setyawan dkk (2023). dapat ditarik kesimpulan: (1) Terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* sebesar 72%, (2) Terdapat hubungan keincahan dengan kemampuan *dribble* sebesar 77%, (3) Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* sebanyak 93%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain



- Sekolah Sepakbola  
Putra Sicincin  
Kabupaten Padang  
Pariaman. Jurnal  
JPDO, 6(4), 115-121
- Emral .2017. Pengantar Teori Dan Metodologi  
Pelatihan. Kencana, Depok  
Fenanlampir, A., &  
Faruq, M. M. (2015).  
*Tes dan pengukuran  
dalam olahraga.*
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016).  
Hubungan kecepatan  
dan kelincahan  
terhadap kemampuan  
dribbling bola futsal  
pada atlet O2Sn  
Kecamatan Sumedang  
Utara. SpoRTIVE
- Hawindri, B. S. (2016). *Pemanfaatan panduan  
latihan teknik dasar  
futsal bagi atlet pemula.*  
In prosiding seminar  
nasional pendidikan  
jasmani pascasarjana  
um (pp. 284-292).
- Hendri Irawandi (2018). *Kondisi fisik dan  
pengukurannya.*  
Padang: UNP press.
- Ihsan, Nurul and Zulman, and Adriansyah,  
Adriansyah.  
2018. Hubungan Daya  
Ledak Otot Tungkai  
dan Dayatahan  
Aerobik Dengan
- Kemampuan Tendangan  
Depan Atlet Pencak  
Silat Perguruan  
Pedang Laut  
Pariaman. Jurnal  
Performa Olahraga, 3  
(1). pp. 1-6. ISSN 2528-  
6102
- Irawan, Andri. (2021). *Indonesia futsal coaching  
manual.* Yogyakarta:  
CV Budi Utomo.
- Ni'mah, A. K. (2018). Hubungan kecepatan,  
kelincahan, dan  
keterampilan  
menggiring bola pada  
pemain futsal  
[Universitas  
Muhammadiyah  
Surakarta].
- Ramodana, I., & Masrun, M. (2019).  
Kontribusi Kelincahan  
dan Keseimbangan  
Terhadap  
Keterampilan  
Dribbling Pemain SSB  
Rambatan. Jurnal  
JPDO, 2(1), 83-88.
- Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022).  
Tinjauan Kondisi Fisik  
Atlet Sepak Bola SMP  
N 1 Harau. Jurnal  
JPDO, 5(9), 21-27.
- Suwirman, S. Dkk (2022). Hubungan  
Kelincahan dan

Koordinasi Mata Kaki  
dengan Kemampuan  
Menggiring Bola  
Pemain Sepakbola.  
*Jurnal JPDO*, 5(8), 12-  
19

Yaslindo, Y., Arsil, A., & Putra, A. N. (2022).  
Kondisi Fisik Pemain  
Sekolah Sepakbola  
Muspan Football Club  
Kota Padang. *Jurnal  
JPDO*, 5(9), 92-98.

Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019).  
Tinjauan tentang kondisi fisik pemain  
sepakbola sekolah menengah pertama  
pembangunan laboratorium  
Universitas Negeri Padang. *Jurnal  
JPDO*, 2(6), 6-10.