



## Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Asco U-15 Padang Sarai Kota Padang

**Andrian Saputra<sup>1</sup>, Muhammad Arnando<sup>2</sup>, Zulbahri<sup>3</sup>, Mardepi Saputra<sup>4</sup>**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[andriansaputra2604@gmail.com](mailto:andriansaputra2604@gmail.com), [muhammadarnando@fik.unp.ac.id](mailto:muhammadarnando@fik.unp.ac.id), [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id),

[mardepisaputra@fik.unp.ac.id](mailto:mardepisaputra@fik.unp.ac.id),

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.04>

Kata kunci : Kecepatan, Kelincahan, Dribbling

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini diduga kemampuan dribbling pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai Kota Padang masih rendah. Masih sering terjadi kesalahan seperti dribbling yang tidak terkontrol dengan baik, ada beberapa faktor yang menyebabkan kemampuan dribbling menjadi tidak maksimal, ada faktor internal dan eksternal. Hal ini menjadi suatu kerugian dalam permainan sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Asco U-15 Padang Sarai Kota Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kecepatan (test lari 50 meter), test kelincahan menggunakan instrument tes kelincahan (illionis agility run test), dan tes dribbling menggunakan instrument tes dribbling (menghindari rintangan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling dengan nilai T hitung (8,056) > T tabel (2,048) . 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling dengan nilai T hitung (8,937) > T tabel (2,048). 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dengan nilai F hitung (90,65) > F tabel (3,32).

**Keywords** : *Speed, Agility, Drbbling*

**Abstract** : *The problem in this study is that the dribbling ability of SSB ASCO U-15 Padang Sarai Padang City players is still low. There are still many mistakes such as dribbling that is not well controlled, there are several factors that cause the dribbling ability to be not optimal, there are internal and external factors. This is a disadvantage in the game of football. The purpose of this study is to find out the relationship between speed and agility to the dribbling ability of SSB Asco U-15 Padang Sarai Padang City players. This type of research is a correlational research. The population in this study is 130 people. The sampling technique in this study uses a purposive sampling technique. So the number of samples in this study is 30 people. The instrument in this study is by using a speed test (50 meter running test), The agility test uses an agility test instrument (illionis agility run test), and the dribbling test uses a dribbling test instrument (avoiding obstacles). The results showed that 1) There was a significant relationship between speed and dribbling ability with the value of T count (8.056) > T table (2.048). 2)*

*There was a significant relationship between agility and dribbling ability with the T value of the calculation (8.937) > the T table (2.048). 3) There was a significant relationship between speed and agility on dribbling ability with the value of F calculation (90.65) > F table (3.32).*

## PENDAHULUAN

Dalam olahraga sepakbola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar.

Menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari"

Menurut Meilke, (2007:1) salah satu kemampuan dasar yang sangat penting dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu kemampuan *dribbling* bola. Menurut Sucipto dkk dalam Wiradrama (2018:386) Dribbling adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan.

Kecepatan dan kemampuan dribbling di dalam olahraga sepakbola sangat berhubungan. Kecepatan pada kemampuan dribbling digunakan pada momen-momen tertentu contohnya seperti melakukan serangan balik atau counter attack dalam sepakbola.

Menurut Syafruddin (2013) kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Menurut Suwirman (2018) kecepatan adalah salah satu elemen

kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga.

Menurut Suwirman (2018) kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam cabang olahraga. Sedangkan menurut Hendri (2013:62) "Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari suatu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".

Menurut Ismaryati (2018:57) mengatakan bahwa kecepatan secara Fisiologis diartikan "sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan sebagai suatu satuan waktu tertentu yang di tentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot, kecepatan dan kekuatan selalu berhubungan.

Masih Kurangnya pengetahuan ini mengakibatkan proses latihan yang diberikan kepada atlet hanya bermodalkan pengetahuan-pengetahuan yang didapat dari pengalaman latihan terdahulu tanpa mengetahui landasan secara teoritis tentang konsep dasar dari latihan tersebut (Arie Asnaldi et al., 2020).

Daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berlebihan Arnando (2022).

Menurut Luxbacher (2011:48), mengemukakan beberapa cara dalam melakukan menggiring bola (*dribbling*), yaitu “Menggiring bola dengan control yang rapat, 2) Menggiring bola dengan cepat”.

Yulifri (2018: 94) menjelaskan teknik *dribble* bola terbagi atas 3 macam yaitu teknik *dribble* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *dribble* menggunakan kaki bagian luar dan teknik *dribble* menggunakan kaki bagian atas atau kura-kura kaki.

Zalfendi (2010:139) menjelaskan bahwa menggiring bola berguna Untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) Memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Kelincahan dalam kemampuan dribbling berhubungan erat dengan latihan kelincahan seperti mengelak dengan cepat dan dribbling bergerak secepat-cepatnya. Kelincahan pada kemampuan dribbling bisa digunakan pada momen - momen tertentu, seperti melewati lawan dengan pergerakan mengubah arah bola.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hendri (2013:108) "bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya.

Menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah

arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Menurut Elkadiowanda, dkk (2019) menjelaskan bahwa kelincahan bukan hanya sekedar kemampuan bergerak dan merubah arah dengan cepat, tetapi juga disertai dengan ketangkasan.

Hubungan kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan dribbling sangat diperlukan bagi seseorang pemain sepakbola untuk bisa melakukan dribbling bola dengan baik menggunakan kaki bagian dalam maupun menggunakan kaki bagian luar maka akan menghasilkan penguasaan bola yang baik dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Menurut Emral (2021) “Upaya pencapaian prestasi menjadi penting karena dapat mengharumkan nama daerah dan satu bangsa”. Dalam kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai pendidikan, kesehatan, rekreasi, dan juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

SSB Asco merupakan sekolah sepakbola yang berada di Kota Padang tepatnya di Padang Sarai, SSB Asco sendiri sudah lama didirikan, namun sempat vakum karena beberapa kendala pada saat itu, setelah vakum cukup lama barulah hidup kembali pada tahun 2022.

SSB Asco adalah sekolah sepakbola yang memfokuskan pembinaan usia dini dengan harapan mampu melahirkan dan

mengembangkan potensi anak-anak di dalam bermain sepakbola. Dengan mengembangkan dan menggali potensi anak maka dilakukanlah pembinaan usia dini dengan melatih dari teknik dasar, kondisi fisik, taktik dan mental.

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi. "Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga"(Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S, 2020).

Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisinya fisiknya (Zulbahri, 2019). "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018)"

Berdasarkan dalam pengamatan langsung dan wawancara dengan pelatih SSB Asco hakiki wahyudi, ketika melakukan latihan maupun dalam pertandingan masih banyak pemain yang memiliki kemampuan dribbling yang masih kurang sehingga, masalah tersebut membuat pola permainan yang diberikan pelatih menjadi tidak maksimal.

Dari beberapa faktor penyebab rendahnya kemampuan dribbling pemain SSB Asco U-15 Padang Sarai Kota Padang, peneliti memilih meneliti kondisi fisik yang terkait dalam melakukan dribbling,

banyaknya faktor kondisi fisik yang diperlukan bagi seorang pemain untuk latihan dribbling yang maksimal.

Antara lain adalah kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Dari beberapa kondisi fisik tersebut penulis hanya mengambil dua variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan, dan kemampuan dribbling sebagai variabel terikat.

## **METODE**

Penelitian ini mempunyai tiga variabel yaitu kecepatan dan kelincahan sebagai variabel bebas serta kemampuan dribbling sebagai variabel terikat, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Arikunto, (2010:4) "Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada".

Populasi dalam penelitian ini adalah 130 orang pemain, namun yang dijadikan sampel adalah sebanyak 30 orang pemain menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu.

Penelitian ini menggunakan instrument test kecepatan (lari 50 meter), kelincahan (millionis agility run test), dan untuk mengukur kemampuan dribbling (dribbling melewati rintangan).



**Gambar 1. Tes Kecepatan**  
Sumber : Sumber : (Arsil, Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2018:79)

Tes kecepatan adalah dilakukan dengan lari cepat sejauh 50 sampai 200 meter. Tes kebugaran jasmani ini berfungsi untuk mengukur kecepatan Anda dalam melakukan sebuah gerakan dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini, kekuatan dan stamina otot tungkai Anda sangat berpengaruh untuk kecepatan yang dihasilkan.



**Gambar 2. Tes Kelincahan**  
Sumber : Widiastuti(2015:141)

Tes Kelincahan adalah Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan lari berkelok

(zig-zag run), squat thrust, lari rintangan, hingga lari bolak-balik



**Gambar 3. Tes Dribbling**

Sumber : Sumber: (Sumber: Arsil, Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2018 : 139)

Tes Dribbling adalah teknik membawa bola dan mengubah arah dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. Teknik ini memungkinkan pemain untuk melewati lawan, menciptakan ruang, dan mengatur tempo permainan.

## HASIL

### 1. Tes Kecepatan (Lari 50 Meter)

Pada penelitian ini untuk tes kecepatan dapat di ukur dari tes lari 50 meter. Berikut tabel hasil tes lari 50 Meter.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X1)**

No	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif (%)	
1	< 6,7	6	20%	Sangat Baik
2	6,8 – 7,6	18	60 %	Baik
3	7,7 – 8,7	6	20%	Sedang
4	8,8 – 10,3	0	0%	Kurang
5	> 10,4	0	0%	Sangat Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kecepatan lari 50 Meter < 6,7

sebanyak 6 orang (20%), rentang 6,8 – 7,6 sebanyak 18 orang (60%), rentang 7,7 – 8,7 sebanyak 6 orang (20%), rentang 8,8 – 10,3 sebanyak 0 orang (0%) dan rentang > 10,4 sebanyak 0 orang (0%).

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

Pada penelitian ini untuk tes kelincahan dapat diukur melalui Illinois Agility Run Test. Dimana kelincahan akan diukur dalam skala detik tercepat dengan penghitungan waktu, semakin cepat maka akan semakin baik.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X2)**

NO	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif%	
1	<15.83	4	13 %	Sangat Baik
2	15.84–16.93	14	47 %	Baik
3	16.94 – 19.13	12	40%	Sedang
4	19.14 – 20.23	0	0 %	Kurang
5	>20.23	0	0 %	Sangat Kurang
Total		30	100 %	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kelincahan Illinois Agility Run Test < 15,83 sebanyak 4 orang (13%), rentang 15,84 – 16,93 sebanyak 14 orang (47%), rentang 16,94 – 19,13 sebanyak 12 orang (40%), rentang 19,14 – 20,23 sebanyak 0 orang (0 %) dan rentang > 20,23 sebanyak 0 orang (0 %).

## 3. Tes Kemampuan Dribble

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Dribble (Y)**

No	KI	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relatif f(%)	
1	>66	12	40%	Baik Sekali
2	53-65	18	60%	Baik
3	41-52	0	0%	Sedang
4	<40	0	0%	Kurang
Total		30	100%	

Berdasarkan tabel didapatkan bahwa rentang kemampuan dribble >66 sebanyak 12

orang (40%), rentang 53 – 65 sebanyak 18 orang (60%), rentang 41 - 52 sebanyak 0 orang (0%), rentang <40 sebanyak 0 orang (0%).

## 1. Uji Normalitas

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) dengan kemampuan mendribel bola (Y) maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas sebaran data. Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors.

Jika data masing-masing variabel berdistribusi normal maka dalam penelitian ini layak untuk dilakukan uji hipotesis. Data dari masing-masing variabel dalam sebuah penelitian dikatakan berdistribusi normal jika  $L_0 < L_{tab}$ , maka data dinyatakan normal. Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 10. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data**

No	Variabel	N	$L_0$	$L_{tab}$	Distribusi
1	Kecepatan (X1)	30	0,122	0,161	Normal
2	Kelincahan (X2)	30	0,097	0,161	Normal
3	Kemampuan Dribble	30	0,113	0,161	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh skor kecepatan (X1) dengan  $L_0 = 0,122$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Diperoleh skor sebesar 0,161 yang mana lebih besar dari pada  $L_0$ . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan berdistribusi secara normal.

Selanjutnya dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh skor kelincahan (X2) dengan  $L_0 = 0,097$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf

signifikan  $\alpha=0.05$  diperoleh skor sebesar 0,161 yang mana lebih besar dari pada  $L_0$ . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes kecepatan.

Kemudian dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji liliefors diperoleh data kemampuan mendribel bola (Y) dengan  $L_0=0,113$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh skor  $L_{tab}$  sebesar 0,161 yang mana lebih besar dari pada  $L_0$ .

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes mendribel bola berdistribusi secara normal.

Berdasarkan uraian di atas, diperoleh semua data (X1,X2,Y) tersebut tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor  $L_0$  nya.

Lebih kecil dari pada  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$ . Hal ini signifikan bahwa data masing-masing variabel penelitian tersebut normal atau populasi dari mana data diambil berdistribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua skor tiap variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis.

Dalam penelitian ini ada tiga hipotesis penelitian, yaitu: (1) Terdapat hubungan kecepatan (X1) terhadap kemampuan mendribel bola (Y). (2) Terdapat hubungan kelincahan (X2) terhadap kemampuan mendribel bola (Y), (3) Terdapat hubungan kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama terhadap kemampuan.

## 1. Hubungan Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y) Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi product moment dengan hipotesis sebagai suatu acuan dalam suatu penelitian berikut:

**Tabel 11. Hasil Analisis Korelasi Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y)**

Korelasi antara X1 dan Y	Koefisien Korelasi(r)	$r_{tab}$	Koefisien Korelasi Signifikan
	0,836	0,361	thitung (8,056) > ttabel (2,048), Maka $H_0$ ditolak dan $H_a$ diterima

Keterangan:

Koefisien korelasi signifikan thitung(8,056) > ttabel (2,048)

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor kecepatan (X1) terhadap kemampuan mendribel bola (Y) sebagaimana terlihat pada tabel diatas diperoleh thitung (8,056) > ttabel (2,048) pada taraf signifikansi  $\alpha=0,05$  dan dk  $(n-2) = 28$  Kriteria pengujian adalah: Jika thitung > ttabel yang menyatakan terdapat hubungan antara variable.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas di dapat thitung 8,056 > ttabel 2,048. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan mendribel bola (Y) dengan sumbangan kontribusi sebesar 70%.

## 2. Hubungan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.

Analisis korelasi kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang menghasilkan

koefisien korelasi  $r^2 = 0,860$  hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Analisis Korelasi Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribble Bola (Y)**

Korelasi antara X1 dan Y	Koefisien Korelasi(r)	r <sub>tab</sub>	Koefisien Korelasi Signifikan
	0,860	0,361	thitung (8,937) > ttabel(2,048) maka Ho ditolak dan Ha diterima

Keterangan:

Koefisien korelasi signifikan thitung (8,937) > ttabel (2,048) maka Ho ditolak, dan Ha diterima.

Dengan  $\alpha = 0,05$  dan dk (n-2) = 28, diperoleh nilai ttabel=2,048. Kriteria pengujian adalah: Jika thitung > ttabel Ha yang menyatakan terdapat hubungan antara variabel berarti terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas di dapat thitung 8,937 > ttabel 2,048. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan mendribel bola (Y) dengan sumbangan kontribusi sebesar 74%.

**3. Hubungan Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.**

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi product moment dengan hipotesis sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Analisis Korelasi Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribble Bola (Y)**

Korelasi antara X1 dan Y	r	r <sub>tab</sub>	Koefisien Korelasi Signifikan
	0,883	0,361	Fhitung(90,65) > Ftabel (3,35) maka Ho ditolak dan Ha diterima

Keterangan:

Koefisien korelasi signifikan Fhitung(90,65) > (Ftabel (3,35) maka Ho ditolak, dan Ha diterima.

Dengan menggunakan k=2 sebagai pembilang dan (n-k-1)=27 sebagai penyebut lalu  $\alpha = 0,05$  maka didapat nilai Ftabel=3,35. Dari hasil analisa data didapat Fhitung 90,65 > Ftabel 3,35, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama terhadap mendribel bola.

**PEMBAHASAN**

**1. Hubungan Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.**

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ini ditandai dengan perolehan rhitung sebesar 0,836 dan r<sub>tabel</sub> 0,361 dalam taraf  $\alpha = 0,05$ .

Dengan demikian rhitung > r<sub>tabel</sub> 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 thitung (8,056) > ttabel (2,048). Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan mendribel bola dengan sumbangan kontribusi sebesar 70%.

Berdasarkan hal ini, maka menurut analisis peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti pada penelitian bahwa kecepatan memiliki hubungan dengan kemampuan mendribel bola pada pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.

Jadi bisa kita simpulkan artinya semakin bagus kecepatan seseorang semakin

bagus juga dribble seseorang. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan maka diperlukan latihan unsur-unsur kecepatan.

## 2. Hubungan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ditandai dengan perolehan r hitung sebesar 0,860 dan  $r$  tabel dalam taraf  $\alpha=0.05$  sebesar 0,361 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  $t_{hitung}$  (8,937) >  $t_{tabel}$  (2,048).

Dari hasil data yang didapatkan memang ada hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbel dengan presentase 74%. jadi bisa kita simpulkan artinya semakin bagus kelincahan seseorang semakin bagus juga dribble seseorang.

## 3. Hubungan Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Mendribel Bola (Y) Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola (Y).

Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi atau r hitung sebesar 0,883 dan koefisien tabel atau  $r_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha=0.05$  sebesar 0,361 dengan demikian  $r_{hitung} > r_{tabel}$  artinya kecepatan dan kelincahan secara bersama-

sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola.

Berdasarkan hasil analisis data terlihat kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 78%. jadi bisa kita simpulkan artinya semakin bagus kecepatan dan kelincahan seorang pemain maka sangat berpengaruh terhadap dribble itu sendiri.

Dalam memperoleh hasil mendribel bola yang baik dibutuhkan gabungan dari beberapa kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan yang baik. Dalam mendribel bola unsur kecepatan berperan untuk melakukan gerak dengan cepat dalam melakukan dribble bola.

Sementara kelincahan memiliki peran melakukan kemampuan untuk perpindahan gerak dengan cepat. Terbukti pada penelitian bahwa kecepatan dan kelincahan yang baik dan bekerja secara bersama-sama dengan mendribel bola.

Berdasarkan hal ini, maka menurut peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa kecepatan dan kelincahan secara bersama sama berkontribusi dengan kemampuan mendribel bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Pemain SSB ASCO U-15 Padang Sarai, Kota Padang dapat ditarik kesimpulan, Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling dengan nilai  $T$  hitung (8,056) >  $T$  tabel (2,048) .

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling dengan nilai  $T$  hitung (8,937) >  $T$  tabel (2,048). Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan

terhadap kemampuan dribbling dengan nilai F hitung (90,65) > F tabel (3,32).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga*. Malang : Bineka Media
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal mensana*, 4(1), 17-29
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99-105
- Elkadiowanda, I., 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.
- Harsono.(2018).*LatihanKondisiFisik*. Bandung:PTRemaja Rosdakarya.
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Pres
- Ismaryati. 2018. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1<sup>st</sup> International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Ramadan, R., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Nirwandi, N. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Balai Baru Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 8-16.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S.(2020, August). Contributions of Arm
- Suwirman. 2018. Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol (8) No (1)
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Zulbahri, Z. (2019). Tingkat Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Pernafasan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Gelandang Olahraga : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (1), 96-101.
- Widistuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : Rajawali Press