

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar

Syaidiquil Khaira¹, Arsil², Atradinal³, Haripah Lawanis⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

syaidiquilkhaira@gmail.com, arsil@fik.unp.ac.id, atradinal@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.97>

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling* Bola, Sepakbola

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih rendahnya kemampuan *dribbling* bola atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet SSB Balairung Sari Fc Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet SSB Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar 35 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria atlet sepak bola yang berumur 13 – 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Instrument penelitian dilakukan kecepatan dengan menggunakan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *millionis agility run* dan kemampuan *dribbling* menggunakan tes *short dribbling test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa;Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Keywords : Speed, Agility, Dribbling Ability, Football

Abstract : The problem in this study is that the dribbling ability of SSB Balairung Sari FC athletes in Tanah Datar Regency is still low. This problem is thought to be caused by low speed and agility. This study aims to determine the relationship between speed and agility and the dribbling ability of SSB Balairung Sari FC athletes in Tanah Datar Regency. This type of research is correlational. The population in this study were all SSB Balairung Sari FC athletes in Tanah Datar Regency, 35 people, while the sample was taken by purposive sampling with the criteria of soccer athletes aged 13-15 years totaling 20 people. The research instrument was speed using a 30-meter sprint test, agility using the *millionis agility run* test and dribbling ability using the *short dribbling test*. Data analysis was carried out using *product moment* analysis. Based on the results of the data analysis, it showed that; There is a significant relationship between speed and dribbling ability of Balairung Sari FC Football School athletes in Tanah Datar Regency. There is a significant relationship between agility and dribbling

ability of Balairung Sari FC Football School athletes in Tanah Datar Regency. There is a significant relationship between speed and agility together with the dribbling ability of Balairung Sari FC Football School athletes, Tanah Datar Regency.

PENDAHULUAN

Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, memupuk dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa (Marta, 2019).

Berbagai kemajuan dalam peradaban manusia sampai saat ini tidak pernah lepas dari dunia pendidikan. Hal ini tentunya beralasan karena melalui pendidikan dapat tercipta Sumber Daya Manusia (SDM) yang mampu mengoptimalkan berbagai sumber daya yang ada untuk dimanfaatkan dalam kehidupan (Khairuddin, 2018).

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran

jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional (Madri dkk, 2018).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda. Olahraga ini terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga professional (Astuti, 2017).

Menurut Yulifri dan Arsil (2016), permainan sepakbola adalah, Permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat baik di Indonesia

maupun di dunia. Tidak hanya di Indonesia saja, sepakbola juga menempati tempat teratas sebagai olahraga paling digemari di seluruh dunia.

Ini terbukti dengan makin banyaknya anak, remaja, dewasa, bahkan orangtua yang memainkan permainan ini baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Dewasa ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat, tidak hanya sebagai olahraga rekreasi atau pengisi waktu luang saja tetapi sepakbola sudah menjadi olahraga prestasi yang bisa dibanggakan oleh seluruh bangsa di dunia karena dapat memicu pembangunan nasional.

Menurut (Emral, 2016) empat momen atau situasi penting dalam permainan sepakbola yaitu Sasaran pada saat “menguasai bola” (moment pertama), Sasaran pada saat “lawan menguasai bola” (moment kedua), Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari menyerang ke bertahan (moment ketiga), dan Sasaran pada masa “transisi/pergantian dari bertahan ke menyerang (moment keempat).

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dan peningkatan melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan yang tertentu.

Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, ada yang dari mereka hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, dan juga ada yang ingin menjadi atlet sepak bola untuk pencapaian prestasi.

Faktor latihan merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan guna meningkatkan kemampuan pemain sepak bola. Dengan latihan potensi pemain dapat ditingkatkan disegala bidang agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai harapan sehingga

dapat melahirkan suatu prestasi yang diinginkan.

Faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental.

Persiapan fisik dan persiapan teknik merupakan dasar dalam membangun prestasi”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan fisik dan teknik yang didukung persiapan mental yang baik adalah fondasi utama dalam meraih prestasi yang diinginkan.

Penjelasan tersebut juga berlaku pada cabang sepakbola, persiapan fisik dan teknik pada cabang sepakbola merupakan suatu hal yang wajib direalisasikan dalam latihan. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka kemampuan teknik akan dapat terealisasi dengan baik pula.

Diharapkan prestasi yang gemilang akan segera terwujud tentunya dengan tekad yang kuat dan konsisten dalam latihan, sehingga pemain dapat merealisasikan ide permainan sepakbola dalam pertandingan untuk meraih prestasi yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi lapangan yang telah peneliti lakukan di Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar salah satu institusi yang berkontribusi dalam pembentukan atlet sepak bola. Sekolah ini dirancang khusus untuk menampung dan mengembangkan bakat anak-anak yang memiliki potensi dalam olahraga sepak bola.

Sekolah sepak bola Balairung masih memiliki kekurangan dalam hal infrastruktur dan fasilitas. Hal ini dapat mencakup lapangan olahraga yang tidak memadai, fasilitas pendukung seperti gudang peralatan olahraga, dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung kegiatan olahraga.

Sekolah ini menawarkan berbagai program pembinaan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan sepak bola atletnya.

Program-program ini mencakup pelatihan teknis, taktik, dan strategi, serta pengembangan kepribadian dan sikap positif. Namun pemain yang mengikuti latihan di Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC masih perlu ditingkatkan dalam beberapa hal seperti kecepatan, kelincahan, dan teknik dasar, tidak semua pemain memiliki sifat-sifat ini pada tingkat dasar yang dimana pada saat pertandingan pemain Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC terkhusus kelompok usia 13-15 tahun.

Peneliti melihat masih banyak pemain sepak bola SSB Balairung Sari FC tidak sesuai yang diinginkan terhadap teknik dasar sepak bola yang dilakukannya, hal ini terlihat pada waktu pemain Sepak bola SSB Balairung Sari FC *mendribbel* bola untuk melewati lawan pada saat bertanding dan bola sering tidak dikuasai dengan baik.

Dalam situasi seperti ini pemain susah untuk melakukan tusukan ke daerah pertahanan lawan, banyak pemain salah dalam teknik membawa bola sehingga bola menjadi jauh dari kaki yang menyebabkan benturan dengan lawan tidak dapat di elakkan dan terjadi cedera.

Sekolah ini juga berkomitmen untuk mendukung pengembangan karir sepak bola atlet. Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC berusaha untuk mempersiapkan atletnya agar siap menghadapi tantangan di dunia sepak bola.

Sekolah Sepak Bola Balairung tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan sepak bola, tetapi juga pada pembentukan karakter dan sikap positif.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel. Menurut Sudaryono (2017) "Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel".

Adapun variabel bebas dalam penelitian adalah kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* sepak bola (Y). Menurut Sugiyono (2018) wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas atau karakteristik tertentu yang di tetapkan peneliti untuk mempelajari dan kemudian di tarik Kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet SSB Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan bagian karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sampling*). dengan kriteria atlet sepak bola yang berumur 13 – 15 tahun yang berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes kuesioner angket, yaitu :



Gambar 1. Tes Sprint 30 Meter
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Tes Kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Tes Kemampuan Dribbling
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Analisis yang digunakan untuk membuktikan penelitian yang diajukan. Rumus yang digunakan adalah yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2010), yang tergambar dengan rumus product moment.

HASIL

1. Kecepatan (X_1)

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes *sprint* 30 meter, diperoleh skor maksimum adalah 4,02 detik dan skor minimum 4,94 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,51 detik dan standar deviasi = 0,27. Agar lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Daya Kecepatan (X_1)

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	<4,10	2	10,00	Excellent
2	4,10-4,20	1	5,00	Very Good
3	4,20-4,30	2	10,00	Good
4	4,30-4,40	2	10,00	Moderate
5	4,40-4,50	3	15,00	Low
6	>4,50	10	50,00	Poor
Jumlah		20	100	

Sumber: Hasil Penelitian SSB Balairung Sari FC

Dari 20 sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kecepatan <4,10 dengan kategori excellent, 1 orang (5,00%) memiliki kecepatan 4,10-4,20 dengan kategori very good, 2 orang (10,00%) memiliki kecepatan 4,20-4,30 dengan kategori good, 2 orang (10,00%) memiliki kecepatan 4,30-4,40 dengan kategori moderate, 3 orang (15,00%) memiliki kecepatan 4,40-4,50 dengan kategori low dan 10 orang (50,00%) memiliki kecepatan >4,50 dengan kategori poor.

2. Kelincahan (X_2)

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *illinois agility run*, diperoleh skor maksimum adalah 9,4 detik dan skor minimum 13,8 detik. Disamping itu

diperoleh nilai mean (rata-rata) = 11,5 detik dan standar deviasi = 1,41. Agar lebih jelasnya deskripsi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X₂)

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	<9,5	1	5,00	Sangat Bagus
2	9,5-10,5	4	20,00	Bagus
3	10,5-11,5	5	25,00	Sedang
4	>11,5	10	50,00	Buruk
Jumlah		20	100	

Sumber: Hasil Penelitian SSB Balairung Sari FC

Dari 20 sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan <9,5 dengan kategori sangat bagus, 4 orang (20,00%) memiliki kelincahan 9,5–10,5 dengan kategori bagus, 5 orang (25,00%) memiliki kelincahan 10,5-11,5 dengan kategori sedang, dan 10 orang (50,00%) memiliki kelincahan >11,5 dengan kategori buruk.

3. Ketepatan Dribbling (Y)

Pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan tes *short dribbling test*, diperoleh skor maksimum sebesar 9,9 detik dan skor minimum sebesar 14,8 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 13,0 detik dan standar deviasi sebesar 1,39. Agar lebih jelasnya hasil kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Dribbling (Y)

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	<10,0	1	5,00	Excellent
2	10,0-11,0	1	5,00	Very Good
3	11,0-12,0	3	15,00	Good
4	12,0-13,0	3	15,00	Moderate

5	13,0-14,0	9	45,00	Low
6	>14,0	3	15,00	Poor
Jumlah		20	100	

Sumber: Hasil Penelitian SSB Balairung Sari FC

Dari 20 sampel, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan *dribbling* <10,0 dengan kategori excellent, 1 orang (5,00%) memiliki kemampuan *dribbling* 10,0-11,0 dengan kategori vey good, 3 orang (15,00%) memiliki ketepatan *dribbling* 11,0-12,0 dengan kategori good, 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan *dribbling* 12,0-13,0 dengan kategori moderate, 9 orang (45,00%) memiliki kemampuan *dribbling* 13,0-14,0 dengan kategori low dan 3 orang (15,00%) memiliki kemampuan *dribbling* >14,0 dengan kategori poor.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kecepatan (X₁) terhadap Kemampuan Dribbling (Y) Atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X₁) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,649 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,444 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kecepatan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kecepatan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 3,62 > t_{tabel} 1,734. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan *dribbling* dengan sumbangan kontribusi sebesar 42,11%.

Artinya semakin baik kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC

Kabupaten Tanah Datar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti daya ledak otot tungkai, koordinasi mata tangan, kelentukan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, dan Witarsyah, 2020). Kecepatan dalam sepak bola sangatlah dahsyat, hal ini harus terlihat saat mengoper lawan baik dengan bola maupun tanpa bola (Hidayat, dan Witarsyah, 2020).

Kecepatan juga dimanfaatkan ketika seorang pemain mendapat umpan atau bola dari rekannya dan melakukan halangan dengan pemain lawan sambil menumpahkan bola dengan cepat, mengejar balik, dan selama kemajuan.

Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak cepat yang digambarkan dengan jangka waktu yang singkat. Dalam permainan sepak bola, khususnya pada kemampuan *dribbling* bermain sepakbola, kecepatan perkembangan sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya adalah kemampuan *dribbling*.

Apabila komponen kecepatan yang digerakkan oleh pemain dengan baik, maka pemain akan ingin melakukan kemampuan *dribbling* dengan baik tanpa bola terkirim atau bola tidak dapat dibatasi oleh lawan dan sesuai target dengan sukses dan produktif.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Hal ini dapat disebabkan karena dengan baiknya kecepatan pemain maka pemain akan dapat menguasai bola sehingga tidak mudah direbut lawan dan mampu melakukan *dribbling* dengan baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. Dimana semakin bagus kecepatan pemain maka dengan mudah melakukan *dribbling* sehingga kemampuan *dribbling* pemain menjadi lebih baik.

Untuk itu agar pemain dapat melakukan pemain melakukan *dribbling* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk menjaga kecepatan menjadi lebih baik.

2. Hubungan Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan Dribbling (Y) Atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X_2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan perolehan r_{hitung} sebesar 0,521 dan r_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0,05$ sebesar 0,444 dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$, artinya kelincahan yang dimiliki atlet memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil analisa data terlihat kelincahan memberikan hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $t_{hitung} 2,59 > t_{tabel} 1,734$. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan *dribbling* dengan sumbangan kontribusi sebesar 27,17%.

Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelenturan pinggang, teknik, taktik dan strategi serta motivasi.

Menurut Ismaryati (2011) "kelincahan juga merupakan salah satu komponen

kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”.

Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerak-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepakbola dan lain-lain.

Terbukti pada penelitian bahwa ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet. Hal ini dapat disebabkan karena dengan lincahnya pemain maka pemain dapat melakukan gerak dengan cepat dalam mengiringi bola sehingga dapat mengecoh lawan seperti berbalik sehingga tidak mudah kehilangan bola dan mampu melakukan *dribbling* dengan baik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dalam permainan sepakbola sangat penting untuk pemain depan karena mereka mencoba untuk mengeliminasi lawan mereka (Lawanis, 2019).

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seorang pemain, pada saat pemain melakukan *dribbling* pemain dituntut untuk berbalik dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan

keseimbangan untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Dimana dengan semakin lincahnya seorang pemain maka pemain akan dapat melakukan *dribbling* dengan baik sehingga kemampuan *dribbling* meningkat menjadi lebih baik. Untuk itu perlu adanya latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

3. Hubungan Kecepatan (X_1) Kelincahan (X_2) Secara bersama-sama terhadap Kemampuan Dribbling (Y) Atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien hubungan sebesar 0,709 dan koefisien hubungan tabel 0,444. Artinya, variabel kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepakbola. Berdasarkan hasil analisa data terlihat hubungan yang berarti, dapat dilihat dari $F_{hitung} 8,60 > F_{tabel} 3,59$. Oleh sebab itu unsur kondisi kecepatan dan kelincahan harus diberikan kepada atlet sepakbola.

Dribbling merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. *Dribbling* adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat

ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan (Umar, 2019).

Dribbling merupakan suatu teknik sepakbola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincahan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan (Fetri dan Donie, 2019). *Dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasilkan angka atau umpan ke teman satu tim (Budiman dan Sin, 2019).

Tim Pengajar Sepakbola (2005) menjelaskan bahwa berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini dapat disebabkan karena adanya gabungan dari kecepatan dan kelincahan maka seorang pemain bola mampu mengendalikan bola agar dapat di kuasai merupakan bagian dalam *mendribbling* bola yaitu mampu *mendribbling* bola dengan cepat, lincah sehingga bola mudah sampai ke gawang dan bisa mencetak gol.

Dribbling bola merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan sepakbola, karena kemampuan *dribbling* bola dapat memudahkan seseorang dalam mengontrol tempo, mengumpan, menerima bola,

mengacau pertahanan lawan dan membuat go sebanyak banyaknya ke gawang lawan.

Agar kemampuan *dribbling* pemain bola lebih baik harus melakukan latihan secara berlanjut, teratur, dan disiplin yang mana tujuannya supaya tidak terjadi kegagalan dalam meningkatkan prestasi pemain, karena teknik *dribbling* sangatlah penting dalam bermain bola kaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sekolah Sepak Bola Balairung Sari FC Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan kesimpulan maka dapat diberikan saran kepada pihak sebagai berikut: Disarankan kepada pelatih untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam kemampuan *dribbling*. Untuk dapat meningkatkan unsur kecepatan dan kelincahan maka seorang pelatih harus memilih metode latihan yang tepat.

Bagi pelatih dan atlet disarankan untuk melatih kecepatan dan kelincahan dengan cara melatih yang dominan dalam menghasilkan kemampuan *dribbling*. Bagi atlet dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik kecepatan dan kelincahan dengan melakukan latihan yang serius.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Astuti. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *JURNAL PENDIDIKAN GURU MI* (2017) Vol 4 (1): 01-16
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Emral. 2016. *Bahan Ajar Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press.
- Fetri, F & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1169-1178.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 2, 37-46.
- Lawanis, H. -. (2019). Overview of Physical Conditioning of Hockey Athlete. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 6-12.
- Khairuddin. 2018. Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 33-44, May 2018.
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran jasmani Pada siswa Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76
- Marta. 2019. Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 460, hal 149-152
- 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.

Sepriadi. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot
Tungkai Dan Otot Lengan Dengan
Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar
Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal
Mensana, Vol 3, No 1, 19-32.

Sugiyono. 2017. Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif, R & D. Bandung:
CV Alfabeta.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian
Kombinasi (Mixed Methods). Bandung:
CV Alfabeta.

Umar, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan
Berpengaruh terhadap Dribbling. *Jurnal
Patriot*, 1(3), 1307-1320

Yulifri dan Arsil. 2017. *Permainan Sepak Bola*.
Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-
UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan
Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp
Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1,
pp. 77-88, Jun. 2018.