

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara

Muhammad Redho Panji Tresna¹, Darni², Muhammad Arnando³, Haripah Lawanis⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
redhoashiao@gmail.com, darni@gmail.com, 171050@fik.unp.ac.id, haripahlwanis@fik.unp.ac.id,

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.20>

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribble*, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *dribble* pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara belum begitu baik. Hal ini diduga disebabkan ada hubungannya dengan kecepatan dan kelincahan. Maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Maka jumlah sampel 15 orang. Instrumen penelitian dilakukan kecepatan dengan menggunakan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *Illionis agility run* dan kemampuan *dribble* menggunakan tes *dribble*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) kecepatan (X_1) mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribble* (Y), diperoleh $r_{hitung} 0,521 > r_{tabel} 0,514$. 2) kelincahan (X_2) mempunyai hubungan dengan *dribble* (Y) dengan diperoleh $r_{hitung} 0,529 > r_{tabel} 0,514$. 3) terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* dengan diperoleh $R_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} 0,514$.

Keywords : *Speed, Agility, Dribbling Ability, Futsal*

Abstract : The problem in this study is that the dribbling ability of the futsal team players at SMAN 02 Bengkulu Utara is not very good. This is suspected to be due to a relationship between speed and agility. Therefore, the purpose of this study was to examine the relationship between speed and agility and the dribbling ability of the futsal team at SMAN 02 Bengkulu Utara.

This study was a correlational study. The population was 34 futsal team players at SMAN 02 Bengkulu Utara. The sampling technique used purposive sampling, resulting in a sample size of 15. The research instruments used were speed using the 30-meter sprint test, agility using the Illionis agility run test, and dribbling ability using the dribble test. Data analysis was performed using product-moment analysis.

The results showed that: 1) speed (X_1) is related to dribbling ability (Y), with a calculated r of $0.521 > r_{table} 0.514$. 2) Agility (X_2) has a relationship with dribbling (Y) with an r count of $0.529 > r_{table} 0.514$. 3) There is a significant relationship between speed and agility together with dribbling ability with an R count of $0.614 > r_{table} 0.514$.

PENDAHULUAN

Olahraga dimasa sekarang ini merupakan kebutuhan yang perlu di perhatikan, olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang.

Tujuan keolahragaan nasional yaitu memelihara dan meningkatkan kesehatan, dan kebugaran prestasi, kualitas manusia manamakan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempercepat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat, ketahanan nasional, serta mengangkat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, mertabat dan kehormatan bangsa Haripah (2023:7).

Upaya untuk mengubah atau mematangkan sumber daya manusia salah satunya yaitu melalui pembinaan dengan kegiatan olahraga pada generasi muda (Astuti, Y. 2018). Demi memajukan kegiatan olahraga Pemerintah memberikan kebebasan dalam memberikan pembinaan dan pengembangan olahraga dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kerja maupun yang berkenaan dengan masyarakat.

Futsal merupakan olahraga yang menggabungkan kecepatan, kelincahan, dan teknik, di mana kemampuan dribbling menjadi salah satu keterampilan kunci bagi seorang pemain. Mengenal teknik dasar bermain futsal menurut Abdullah, Rifky dan Merlina Sari (2023) adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribble*), menendang bola (*shooting*), sedangkan menurut Ambran (2013) penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok dalam permainan

Dengan demikian para siswa-siswa dapat menguasai bola dengan baik artinya, dapat memainkan bola dengan baik juga. Banyak faktor yang penting harus dimiliki untuk menunjang kemampuannya dilapangan antara lain kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam permainan futsal, Seorang pemain futsal harus

memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan Fallo (2024:320).

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan suatu wadah dalam meningkatkan sumber daya manusia, bagi sebagian banyak orang berolahraga secara rutin dan teratur bisa meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang" (Arnando, M, 2018)

Secara umum olahraga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental, dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan sportifitas tinggi. Sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi (Darmawan, 2016).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). Berbagai cabang olahraga yang telah berkembang luas dan pesat ditengah-tengah masyarakat seperti sepak bola, bola voli, bola basket, bulu tangkis, sepak takraw, tenis lapangan, dan berbagai macam cabang olahraga permainan (Asnaldi, A, 2019).

Menurut Sepriadi (2018) Faktor yang menjadikan olahraga futsal menjadi wadah untuk berprestasi oleh seseorang saat ini dikarenakan, dalam futsal bisa mendatangkan kepuasan, kepopuleran, serta sebagai sumber penghasilan. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan diperlukan kemampuan fisik, taktik, teknik, serta mental yang baik.

Menguasai bola dengan baik artinya, dapat memainkan bola dengan baik juga. Banyak faktor

yang penting harus dimiliki untuk menunjang kemampuannya dilapangan antara lain kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilakukan dalam berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif yang dilaksanakan oleh masyarakat, baik atas dorongan masyarakat itu sendiri maupun pemerintah daerah (Yulifri & Sepriadi, 2018).

Menurut Dharmawan, Dimas Cesar (2016) *dribble* adalah mempertahankan tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu.

Dalam melakukan *dribbling* yang baik, terdapat faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi, 2017).

Kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri ini sangat berperan penting terhadap peningkatan mental atlet, baik itu dari faktor internal maupun faktor eksternal (Darni, 2019). Kepercayaan diri sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena untuk mencapai prestasi perlu kolaborasi aspek mental, fisik dan teknik. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa.

Berdasarkan observasi di lapangan dan hasil dari dua turnamen futsal yang diikuti tim futsal SMAN 02 pada tahun 2022 yang lalu, Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain dalam bermain futsal, terlihat pada saat pemain menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan. Beberapa atlet sering lelah akibat aktivitas intensif yang dapat mengurangi efektivitas *dribbling*, kurangnya latihan spesifik untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan anaerobik dapat menghambat perkembangan keterampilan *dribbling*, beberapa pemain masih lepas penguasaan bola sehingga bola masih mudah direbut oleh lawan. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak mampu melakukan *dribbling* secara konsisten dan efisien.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Arikunto (2010) menyebutkan bahwa "korelasional yaitu suatu alat statistika, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini".

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Sman 02 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 orang dan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 15 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMAN 02 Bengkulu Utara. Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 10 Desember 2024. Instrumen penelitian ini menggunakan tes kecepatan tes lari 30 meter, tes kelincahan (*illinois agility run test*), dan tes *dribble*.

HASIL

A. Deskripsi Data

1. Kecepatan (X_1)

Pengukuran kecepatan tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara, dari 15 orang yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan skor tertinggi 5,70 dan skor terendah kecepatan 4,03. Disamping itu

diperoleh nilai mean (rata-rata) = 5,03 dan standar deviasi = 0,60.

Tabel 1. Hasil Tes Kecepatan

No.	kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	$\geq 3,59$	0	0,00	Baik sekali
2	3,92 – 4,34	3	20,00	baik
3	4,35 – 4,72	2	13,33	sedang
4	4,73 – 5,11	3	20,00	kurang
5	$\leq 5,50$	7	46,67	kurang sekali
Jumlah		15	100	

maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain yang memiliki kecepatan untuk kelas interval $\geq 3,59$ adalah 0 orang (0%), kelas interval 3,92-4,34 adalah 3 orang (20,00%), kelas interval 4,35-4,72 adalah 2 orang (13,33%) dan kelas interval 4,73-5,11 yaitu 3

2. Kelincahan (X_2)

Pengukuran kelincahan tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara, dari 15 orang yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan skor tertinggi 21,23 dan skor terendah kecepatan 12,07. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 18,17 dan standar deviasi = 2,88.

Tabel 2. Hasil tes Tes Kelincahan (X_2 Y)

No.	kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	$< 15,2$	2	13,33	Baik Sekali
2	16,1 – 15,2	1	6,67	Baik
3	18,1 – 16,2	2	13,33	Sedang
4	18,3 – 18,2	2	13,33	Kurang
5	$> 18,3$	8	53,33	Kurang Sekali
Jumlah		15	100	

Pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain yang memiliki kelincahan untuk kelas interval $< 15,2$ adalah 2 orang (13,33%), kelas interval 16,1-15,2 adalah 1 orang (6,67%), kelas interval 18,1-16,2 adalah 2 orang (13,33%) dan kelas interval 18,3-18,2 yaitu 2 orang (13,33%), kelas interval $> 18,3$ yaitu 8 (53,33%).

3. Kemampuan Dribble (Y)

Pengukuran kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara, dari 15 orang yang terpilih jadi sampel dalam penelitian ini, maka didapatkan skor tertinggi 26,66 dan skor terendah kecepatan 15,60. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 20,53 dan standar deviasi = 2,75.

Tabel 3. Hasil tes Kemampuan Dribble (Y)

No.	kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	$< 11,91$	0	0	Baik Sekali
2	11,91 – 13,20	0	0	Baik
3	13,21 – 14,50	0	0	Sedang
4	14,51 – 15,80	1	6,67	Kurang
5	$> 15,80$	14	93,33	Kurang Sekali
		15	100	

Pada tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain yang memiliki kemampuan *dribble* untuk kelas interval $< 11,91$ adalah 0 orang (0%), kelas interval 11,91 – 13,20 adalah 0 orang (0%), kelas interval 13,21 – 14,50 adalah 0 orang (0%) dan kelas interval 14,51 – 15,80 yaitu 1 orang (6,67%), kelas interval $> 15,80$ yaitu 14 (93,33%).

B. Uji Pengujian Analisis

Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Data

Variabel	N	Lobsevasi	Ltabel	Kesimpulan
Kecepatan (X_1)	15	0,131	0,220	Data Berdistribusi Normal
Kelincahan (X_2)	15	0,145	0,220	
Kemampuan Dribble (Y)	15	0,183	0,220	

Berdasarkan pada tabel 7 di atas, ternyata hasil uji Lilliefors yang di observasi $L_o < L_t$ $\alpha = 0,05$, jika L_o lebih kecil dari L_t hal ini berarti ketiga data variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kecepatan, kelincahan dan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Penelitian Pertama (X_1 dengan Y)

Hasil analisis korelasi antara

kecepatan (X_1) dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara (Y), maka diperoleh $r_{hitung} 0,521 > r_{tabel} 0,514$. Artinya Terdapat hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* pemain dilakukan uji t.

Tabel 5. Rangkuman Uji Signifikan Korelasi Antara Variabel Kecepatan dengan Kemampuan Dribble

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Kecepatan dengan kemampuan <i>dribble</i>	2,202	1,753	Signifikan

2. Uji Hipotesis Penelitian Kedua (X_2 dengan Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_2) dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara (Y), maka diperoleh $r_{hitung} 0,529 > r_{tabel} 0,514$. Artinya Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* pemain dilakukan uji t.

Tabel 6. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Antara Variabel Kelincahan dengan kemampuan *dribble*

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Kelincahan dengan kemampuan <i>dribble</i>	2,246	1,753	Signifikan

3. Pengujian Hipotesis Ketiga (X_1 dan X_2 dengan Y)

Berdasarkan Hasil perhitungan korelasi ganda untuk diperoleh $R_{hitung} =$

$0,614 > r_{tabel} 0,514$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Untuk uji koefisien korelasi antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara, ternyata $F_{hitung} 3,63 < F_{tabel} 3,89$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya tidak terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* pada tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

D. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan hipotesis pertama yang diajukan, ternyata kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Selanjutnya kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 27,14% terhadap kemampuan *dribble* tersebut. Berpedoman pada temuan penelitian tersebut di atas. maka dapat diartikan bahwa semakin baik kecepatan pemain futsal, maka semakin baik pula kemampuan *dribble* yang dilakukannya.

Menurut Harsono (2018) Kecepatan adalah "Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat".

Sesuai dengan pengertian kecepatan

tersebut, 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.

Futsal sangat populer dan terkenal untuk semua kelompok umur dari anak-anak sampai orang dewasa dan juga bertujuan agar mendapatkan kesehatan, kebugaran, dan kesenangan yang dapat menghindarkan dari berbagai macam penyakit (Rosmawati, 2016:11).

Kecepatan adalah besaran yang menggambarkan seberapa cepat suatu benda berpindah dari satu posisi ke posisi lain dalam selang waktu tertentu, termasuk arah perpindahan Rahman (2018:267).

Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak cepat yang digambarkan dengan jangka waktu yang singkat. Terbukti pada penelitian bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara. Hal ini dapat disebabkan karena dengan baiknya kecepatan pemain maka akan baik juga penguasaan bola pemain sehingga tidak mudah direbut lawan dan mampu melakukan *drbble* dengan baik.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble*. Dimana semakin bagus kecepatan pemain maka dengan mudah melakukan *dribble* sehingga kemampuan *dribble* pemain menjadi lebih baik. Untuk itu agar pemain dapat melakukan *dribble* dengan baik maka perlu adanya latihan secara rutin untuk menjaga kecepatan menjadi lebih baik.

Dengan aba-aba "ya" testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.

Putra (2019) mengatakan bahwa "Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik kecepatan adalah melatih gerakan berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan *dribble* kepada pemain sebagai untuk melatih kecepatn.

Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan seperatus detik (0,1 detik). Teste dinyatakan gagal apabila melewati satu atau menyebrangi lintasan lainnya



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Kecepatan

2. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan hipotesis kedua yang diajukan, ternyata kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dirbble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara. Selanjutnya kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 27,98% terhadap kemampuan *dribble* tersebut.

Berpedoman pada temuan penelitian tersebut di atas. maka dapat diartikan bahwa semakin baik kelincahan pemain futsal, maka semakin baik pula kemampuan *dribble* yang dilakukannya. Disamping itu dapat dilihat cukup besar

sumbangan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan futsal. Dengan demikian jelaslah bahwa untuk meningkatkan kemampuan *dribble* salah satu komponen kondisi fisik yang harus dilatih adalah kelincahan pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Menurut Ismaryati (2018:41) "kelincahan juga merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya".

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 *dribble* pemain.

Menurut Salim dalam Saputra (2023:1) Sepakbola olahraga yang memainkan bola dengan kaki ,tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Terbukti pada penelitian bahwa ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain. 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 *dribble* dengan baik. Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa adanya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble*.

Cara pelaksanaannya yaituL Pada aba-aba "ya", teste mulai lari kedepan dan melewati cone kemudian balik lagi, lalu berlari zig-zag melewati cone- cone yang telah disusun. Kemudian balik lagi dengan berlari zig-zag, lalu lari ke depan melewati cone-cone. Setelah itu berlari lagi melewati garis finish. Pencatatan waktu untuk menentukan norma kelincahan sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus (0,01 detik).



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Kelincahan

3. Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Temuan hasil penelitian ketiga dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang berarti (signifikan) kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara tersebut dan diterima secara empiris.

Berpedoman pada hasil penelitian yang menyatakan bahwa dua komponen variabel bebas yang diteliti yaitu kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama ditolak Fhitungnya. Hal tersebut dikarenakan $F_{hitung} 3,63 < F_{tabel} 3,89$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Banyak faktor yang mempengaruhi pemain, di antara nya adalah kondisi fisik, mental, teknik, taktik dan peltih serta sarana dan prasarana yang tersedia untuk latihan Emral (2022). Seorang pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing memiliki tanggung jawab khusus Atradinal (2017).

Meskipun demikian temuan hasil penelitian ketiga sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan telah diuji kebenarannya secara statistik, maka perlu dipahami dan dimengerti bahwa masih banyak variable lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan futsal. Menurut Mardepi (2025;336) pada *dribble* ini kekuatan kaki juga termasuk kedalam menghasilkan kecepatan untuk mendribble bola secepat mungkin.

Dribble yaitu 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 (Arsil, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan *dribble* banyak hal yang perlu diperhatikan dan dipahami diantaranya adalah nempatan posisi kaki tumpuan, perkenaan bola dengan kaki, tetap konsentrasi untuk mengendalikan bola agar tidak cepat dirampas oleh lawan. Cara ini sangat penting agar tujuan dari *dribble* adalah untuk menjaga bola tetap dalam penguasaan pemain dan memindahkan ke area yang diinginkan, sambil menghindari pemain lawan yang mencoba merebut bola.

Bila dilihat secara teorinya kelentukan menurut Syafruddin (2011) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera.

Pada aba-aba "siap" testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba "ya"

testee mulai *dribble* ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai garis ia melewati garis finish.

Bila salah arah dalam *dribble*, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.



Gambar 3. Pelaksanaan *Dribble*

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

Kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris, Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris, Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama tidak mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Rifky dan Merlina Sari. 2023. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Journal of Social Science Research*. 3(5). 9117-9127
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan bermain bolavoli mini pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53-71
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arnando, M (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Asnaldi, A., Syahrial B., Zulman & Ayu P., W. 2019. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman. *Jurnal Performa*, Vol (4) (2), 71-76.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4 (1), 17-29.
- Arsil. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang. Penerbit Wineka Media.
- Atradinal. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Menssana*, Volume 2 No. 2: 99.
- Dharmawan, Dimas Cesar. *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Darmawan, A. (2016). Analisis Swot Pembinaan Prestasi Di Pgsi (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43-52.
- Darni, dkk. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*. 4(1). 44 – 52.
- Emral. (2022). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabima Press.
- Fallo, I. S., Suharjana, S., & Widiyanto, W. (2024). Identifikasi Komponen Biomotor Dan Domain Keterampilan Motorik Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 319-345.
- Haripah, L., dkk. (1023). Pengaruh Model latihan Filanesia Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakaryz.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta:UNS Press.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Rin Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Mardepi, S., Saputra, M., Arsil, A., Okilanda, A., Febrian, M., Resmana, R., Igoresky, A., ... & Festiawan, R. (2025). The influence of leg muscle power, waist flexibility and self-confidence on soccer long passing ability. *Retos*, 62, 335-340.
- Putra, Ded dan M. Ridwan. 2019. Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Kecepatan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pada pemain Futsal: studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264-279.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Saputra, A., & Yernes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78.

<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/14>

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S., Arsil, A., & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 5 No. 2: 121-127.
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Yulifri & Sepriadi. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.