

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL MTsN 2 KOTA PADANG

Ripal Ananda¹, Muhammad Arnando², Haripah Lawanis³, Ade Zalindro⁴

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

ripalnnd@gmail.com¹, arnando@fik.unp.ac.id², haripahlawanis@fik.unp.ac.id³,

zalindro@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.22>

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, *Dribbling*, Futsal

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan *dribbling* yang dilakukan pemain MTsN 2 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling* pemain futsal MTsN 2 Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah anggota ekstrakurikuler futsal MTsN 2 Kota Padang dengan sampel sebanyak 30 orang yang diambil menggunakan Teknik sensus artinya seluruh populasi sebanyak 30 pemain menjadi sampel dalam penelitian ini. Instrumen penelitian meliputi tes *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan, Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, dan tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi sederhana dan korelasi ganda dengan menggunakan rumus korelasi *product-moment*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat kontribusi kelincahan sebesar 36,96% terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang, (2) terdapat kontribusi kecepatan sebesar 39,81% terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang, (3) terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama sebesar 41,22% terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

Keywords : Agility, Speed, *Dribbling*, Futsal

Abstract : The problem of this research is the less than optimal dribbling ability of MTsN 2 Kota Padang players. This study aims to determine the contribution of agility and speed to the dribbling results of MTsN 2 Kota Padang futsal players. This study uses a quantitative method with a correlational approach. The research population is members of the MTsN 2 Kota Padang futsal extracurricular with a sample of 30 people taken using the census technique, meaning that the entire population of 30 players is sampled in this study. The research instruments include the Illinois Agility Test to measure agility, the 30 Meter Run to measure speed, and the dribbling test to measure dribbling ability. The data analysis technique uses a simple correlation formula and multiple correlation using the product-moment correlation formula. The results of the study showed: (1) there was a contribution of 36.96% of agility to the dribbling ability of the MTsN 2 Padang City futsal team, (2) there was a contribution of 39.81% of speed to the dribbling ability of the MTsN 2 Padang City futsal team, (3) there was a contribution of 41.22% of agility and speed together to the dribbling ability of the MTsN 2 Padang City futsal team.

PENDAHULUAN

Menurut (Asnaldi, 2016:20) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, rohani dan sosial. Melihat pengertian olahraga diatas, jelas bahwa kegiatan olahraga yang ingin dikembangkan harus dilakukan secara sistematis, terukur, dan terarah.

Sehingga dapat mendorong siswa atau atlet untuk melakukan aktifitas olahraga yang dapat membina karakter yang lebih baik dan mampu mengembangkan potensi jasmani dan rohani serta berjiwa sosial

Menurut Suwirman Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat, perkembangan olahraga sampai pada saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Asnaldi, 2020:161)

Menurut (Asnaldi dkk., 2018:18) olahraga merupakan Sebagai realitas atau olahraga dilakukan dalam suasana yang tak sebenarnya namun keterlibatan seseorang dalam olahraga merupakan sesuatu yang nyata.

Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang.

Hal ini perlu dilakukan agar cita-cita anak bangsa Indonesia yang seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani melalui olahraga bisa diwujudkan. Untuk mewujudkan cita-cita tersebut maka pemerintah beserta masyarakat perlu melakukan berbagai pembinaan terhadap berbagai cabang olahraga prestasi diantara cabang olahraga prestasi tersebut adalah futsal.

Untuk meningkatkan perkembangan olahraga futsal, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk mencapai hal tersebut perlu dibuat langkah-langkah perencanaan sehingga prestasi tertinggi yang diinginkan dapat tercapai, hal ini tentu diperlukan dukungan baik pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat (Arnando & Wulandari, 2018:35).

Menurut (Fadillah dkk., 2023:3) Olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati kalangan Masyarakat Indonesia. Meningkat nya peminat olahraga futsal ini dikarenakan olahraga futsal sangatlah mudah untuk dimainkan oleh siapapun dan mudah ditemukannya sarana yang disediakan untuk olahraga tersebut.

Menurut Mulyono, futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar dimana futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis (Widodo & Irawan, 2023:144).

Menurut (Iksan dkk., 2023:42) futsal merupakan permainan sepak bola dengan lapangan berada di dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim berjumlah lima orang pemain

Permainan futsal sangat digemari, mulai dari orang tua, muda, anak- anak juga suka akan olahraga ini, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga futsal juga mempengaruhi kalangan pelajar SD, SMP dan SMA. Bahkan saat ini banyak sekolah-sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal (Fadhillah dkk., 2023:3)

Menurut Mulyono, futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar dimana futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis (Widodo dan Irawan, 2023:144). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain

futsal yaitu teknik dasar *dribbling*.

Menurut Agus Salim Menggiring bola (*dribbling*) adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola dengan menggunakan sol sepatu, menggiring bola bukan hanya soal kecepatan saja karena harus bisa merubah kecepatan dan arahnya (Saputra dkk., 2023:73).

Menurut Muhammad Asriady Mulyana *dribbling* adalah salah satu cara untuk dapat menguasai permainan dalam futsal, sekaligus menjadi cara untuk dapat melewati pertahanan lawan sehingga lebih mudah untuk menciptakan peluang dan memasukan bola ke gawang lawan (Maulidian, 2019:26).

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya yaitu kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat dengan kelenturan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Menurut (C. A. K. Sandi, E. Saptani, & A. Suherman), kelincahan sangat penting bagi permainan futsal karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel (Faturrohman dkk., 2020:2).

Menurut (Widiastuti & Hanis, 2023:53) kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya

Menurut Scheunemann kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola.

Kelincahan juga dapat diartikan sebagai ketangkasan (Gumantan & Mahfud, 2020:23)

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain setelah mendapat rangsang. Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat (Tancha dkk., 2025:161).

Pernyataan yang sama Syafruddin mengatakan bahwa "Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, tonus otot, kecepatan reaksi, kecepatan konstruksi, dan koordinasi. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling* (Saputra dkk., 2023:73).

Menurut Fenanlampir, kecepatan merupakan komponen yang kompleks, bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen-komponen seperti koordinasi, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, waktu reaksi dan power, sehingga komponen-komponen tersebut saling berinteraksi (Ansyah, 2023:43).

Menurut Wirama, Yunus, & Andiana, Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat atau cepat (Rahman dkk., 2022:255).

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sekaligus guru MTsN 2 Kota Padang, MTsN 2 Kota Padang ini sudah mengikuti *event-event* futsal, tapi prestasi masih diluar harapan, contohnya saat mengikuti turnamen UNISBA Cup IV antar Sekolah MTsN 2 Kota Padang yang hanya mendapatkan kesempatan bermain hanya satu kali dikarenakan sistem *knock out*.

MTsN 2 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga

futsal. Kegiatan ini dilakukan diluar jam mata pelajaran yaitu dua kali seminggu pada hari rabu dan sabtu. Dalam pembinaan olahraga futsal di MTsN 2 Kota Padang ini pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga di ajarkan strategi dalam bermain futsal yaitu penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pemain melakukan *fun game* pada tanggal 30 oktober 2024, saat MTsN 2 Kota Padang melakukan latihan *dribbling* peneliti melihat kurangnya kemampuan *dribbling*.

Dapat dilihat dalam *fun game* tersebut pemain kurang sempurna dalam melakukan *dribbling*, hal ini dapat dilihat dari banyaknya percobaan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain tetapi lebih banyak bola yang lepas dari kaki dari pada bola yang dapat dikuasai.

Hal ini mengakibatkan bola sering menggelinding jauh sehingga bola berada diluar jangkauan pemain akibat nya pemain lawan mudah memotong pergerakan, menutup peluang, dan terciptanya gol.

Juga berdasarkan uji coba melawan MTsN 6 Kota Padang yang pada hari sabtu, tanggal 02 november 2024. Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *dribbling* sehingga menghasilkan *dribbling* yang tidak sempurna.

Tercatat pemain melakukan *dribbling* selama babak pertama dan kedua bola mudah dirampas sebanyak 13 kali, bola sering lepas dari kaki sebanyak 16 kali dan hanya 8 kali bola yang dapat dikuasai oleh pemain.

Kesalahan-kesalahan itu terjadi diduga karena kurangnya kecepatan pemain yang terlihat mengakibatkan tidak maksimalnya dalam melakukan *dribbling* serta kelincahan yang dimiliki setiap pemain yang melakukan *dribbling* sering tidak sempurna.

Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi pemain MTsN 2 Kota Padan akan sulit untuk berkembang dan maju, karena *dribbling* menentukan jalannya suatu permainan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan *dribbling* yang baik diduga pemain Futsal MTsN 2 Kota Padang tidak dapat pula bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan dilapangan keterampilan *dribbling* MTsN 2 Kota Padang belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Terbukti pada saat latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan *dribbling* yang dilakukan dalam beberapa kali percobaan rata-rata bola yang di *dribbling* banyak yang mudah dirampas dan lepas dari kaki.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Arikunto 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"(Putra, 2024:123).

Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel X_1 , X_2 dan variabel Y . Variabel X_1 , X_2 atau variabel bebas adalah kelincahan dan kecepatan dan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa besar variabel X_1 dan X_2 memberikan kontribusi terhadap variabel Y .

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal MTsN 2 kota Padang yang berjumlah 30 orang. Menurut sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Imron, 2019:20).

Teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode Sensus. Menurut Sugiyono, metode sensus adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Haryati dkk., 2024:15).

Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi Sampel pada penelitian ini merupakan Pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, sebanyak 30 orang.

Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tes kelincahan, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak.



Gambar 1. Tes kelincahan: *Illinois Agility Test*

Sumber: Dokumen Penelitian

2. Tes kecepatan, untuk mengukur kecepatan lari pemain .



Gambar 2. Tes Kecepatan: tes lari 30 meter
Sumber: Dokumen Penelitian

3. Tes *dribbling* adalah tes dengan mengiring bola dengan secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan



Gambar 3. Tes *Dribbling*

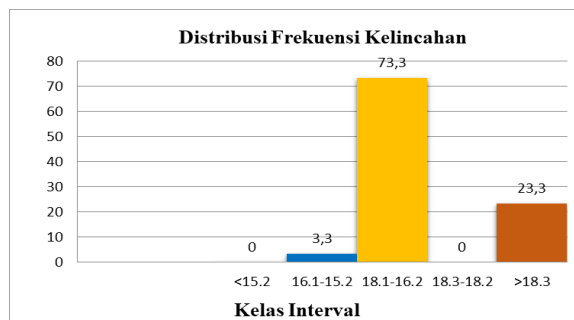
Sumber: Dokumen Peneliti

HASIL

1. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes *Illinois Agility Test*, diperoleh skor maksimum adalah 18,45 detik dan skor minimum 15,24 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 17,30 detik dan standar deviasi = 0,83.

Dari 30 sampel, 0 orang (0%) memiliki skor kelincahan <15.2 dengan kategori baik sekali, 1 orang (3,3%) memiliki skor kelincahan 16.1 -15.2 dengan kategori baik, 22 orang (73,3%) memiliki skor kelincahan 18.1 - 16.2 dengan kategori sedang, 0 orang (0%) memiliki skor kelincahan 18.3 - 18.2 dengan kategori kurang dan 7 orang (23,3%) memiliki skor kelincahan >18.3 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



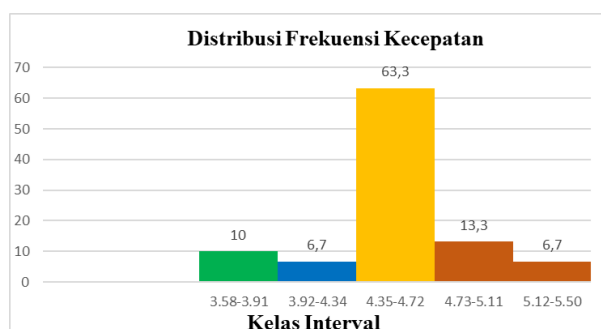
Gambar 4. Histogram Kelincahan Pemain futsal MTsN 2 Kota Padang

Sumber: hasil penelitian tes kelincahan

2. Kecepatan

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes Lari 30 Meter, diperoleh skor maksimum adalah 5,49 detik dan skor minimum 3,58 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 4,56 detik dan standar deviasi = 0,43.

Dari 30 sampel, 3 orang (10%) memiliki skor kecepatan 3.58-3.91 dengan kategori baik sekali, 2 orang (6,7%) memiliki skor kecepatan 3.92-4.43 dengan kategori baik, 19 orang (63,3%) memiliki skor kecepatan 4.35-4.72 dengan kategori sedang, 4 orang (13,3%) memiliki skor kecepatan 4.73-5.11 dengan kategori kurang dan 2 orang (6,7%) memiliki skor kecepatan 5.12-5.50 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



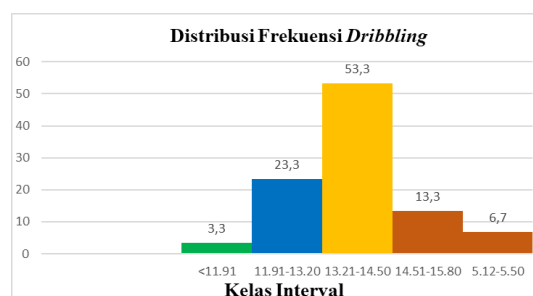
Gambar 5. Histogram Kecepatan Pemain futsal MTsN 2 Kota Padang

Sumber: hasil penelitian tes kecepatan

3. Dribbling

Pengukuran Dribbling dilakukan dengan tes Dribbling, diperoleh skor maksimum adalah 16,80 detik dan skor minimum 11,80 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13,91 detik dan standar deviasi = 1,15.

Dari 30 sampel, 1 orang (3,3%) memiliki skor dribbling <11,91 dengan kategori baik sekali, 7 orang (23,3%) memiliki skor dribbling 11.91-13.20 dengan kategori baik, 16 orang (53,3%) memiliki skor dribbling 13.21-14.50 dengan kategori sedang, 4 orang (13,3%) memiliki skor dribbling 14.51- 15.80 dengan kategori kurang dan 2 orang (6,7%) memiliki skor dribbling >15.80 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui histogram di bawah ini:



Gambar 6. Histogram Dribbling Pemain futsal MTsN 2 Kota Padang

Sumber : hasil penelitian tes *dribbling*

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X1-Y)

Berdasarkan tabel di atas, ternyata $t_{hitung} = 4,051 > t_{tabel} 1,701$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan

dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan r sebesar 0.608 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $[(0,608)]^2 \times 100\% = 36,96\%$.

Hal ini berarti variabel kelincahan memberi kontribusi sebesar 36,96% terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

2. Uji Hipotesis Kedua (X_2 -Y)

Berdasarkan dari uji hipotesis, ternyata t hitung = 4,303 > t tabel 1,701. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan r sebesar 0.631, dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $[(0,631)]^2 \times 100\% = 39,81\%$.

Hal ini berarti variabel kecepatan memberi kontribusi sebesar 39,81% terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang.

3. Uji Hipotesis Ketiga (X_1 , X_2 -Y)

Berdasarkan tabel di atas, ternyata F hitung = 9,48 > F tabel 3,35. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang

ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan r sebesar 0,642 dengan demikian $R^2 \times 100\%$, $[(0,642)]^2 \times 100\% = 41,22\%$.

Hal ini berarti variabel kelincahan dan kecepatan memberi kontribusi sebesar 41,22% secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling pemain futsal MTsN 2 Kota Padang.

PEMBAHASAN

1. Kelincahan Berkontribusi terhadap Kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang Sebesar 36,96 %

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang. Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kelincahan Menurut Harsono (Prayoga dkk., 2022:124), orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. *dribbling* dapat dilakukan dengan baik apabila atlet memiliki kelincahan yang bagus.

Artinya kelincahan pada saat atlet melakukan serangkaian gerakan dalam *dribbling* bola dengan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan gesit dan lincah dengan merubah-ubah arah tubuh dan keseimbangan tetap terjaga dengan baik. Oleh sebab itu kelincahan yang baik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa

kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang. Latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan *Illionis Aglity Test*.

Para pelatih juga dapat memberikan variasi latihan dalam bentuk yang lain sesuai dengan kebutuhan. Oleh sebab itu kelincahan yang baik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

2. Kecepatan berkontribusi terhadap Kemampuan dribbling tim futsal MTsN 2 Kota Padang Sebesar 39,81%

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang. Artinya semakin baik kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Menurut (Gunawan, 2016:4), kecepatan merupakan kondisi fisik yang mempengaruhi seorang pemain ketika melakukan teknik *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian mana saja untuk melakukan sebuah akselerasi serta memberikan suatu kontribusi kepada tim pada sebuah pertandingan.

Artinya kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet pada saat atlet melakukan serangkaian gerakan dalam *dribbling* bola. Dengan demikian kecepatan dalam *dribbling* bola merupakan proses sistem persyarafan dan alat-alat otot yang dimiliki oleh atlet dalam melakukan gerakan *dribbling* bola dalam satuan waktu tertentu atau waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hasil penelitian membuktikan bahwa

kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang. Latihan untuk meningkatkan kecepatan dapat dilakukan dengan menggunakan metode lari 30 meter.

Para pelatih juga dapat memberikan variasi latihan dalam bentuk yang lain sesuai dengan kebutuhan. Oleh sebab itu kecepatan yang baik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

3. Kelincahan Dan kecepatan Secara Bersama-Sama Berkontribusi terhadap Kemampuan dribbling tim futsal MTsN 2 Kota Padang Sebesar 41,22%

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan dan kecepatan memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang. faktor kelincahan dan kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet, namun kemampuan *dribbling* seperti kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, sikap badan, kelentukan tubuh dan emosional atlet pada saat melakukan *dribbling* dalam situasi bermain.

Akan tetapi dalam penelitian ini karena kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet untuk itu perlu latihan-latihan *Illionis Aglity Test* dan lari bolak-balik dan kecepatan misalnya melakukan lari cepat 30 meter, 40 meter dan lari 50 meter.

Hal ini menjadi perhatian dan pertimbangan pelatih dalam melakukan latihan-latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* tim futsal MTsN 2 Kota Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisis data dan

pembahasan yang dikemukakan dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar 36,96%.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar 39,81% terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal MTsN 2 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris 41,22%.

Temuan ini mengindikasikan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan dua faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

Oleh karena itu, dalam proses latihan, pelatih disarankan untuk memberikan perhatian lebih pada pengembangan aspek kelincahan dan kecepatan agar kemampuan *dribbling* pemain dapat ditingkatkan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Ansyah, R. (2023). Pengaruh Latihan Kick Target Samsak Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi-Geri Pada Dojo Raja Karate Team. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 42–48.
- Arnando, M., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. 35–44.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- D. Fatur Rahman, R. Mulyanto, E. S. (2020). Analisis latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepakbola. *Sportive*, 5(2), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/28090/0>
- Fadhillah, A., Arnando, M., Damrah, D., & Emral, E. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Lubuklinggau. *Jurnal JPDO*, 6(11), 1–9. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1499>
- Fina Uyun Fadillah, Tasrif Akib, & Musfirah Musfirah. (2023). Peningkatan Kemampuan Bahasa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Canva di RA Aisyiyah Bontorita Kab.Takalar. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(3), 95–101. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i3.474>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020).

- Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN, *SpoRTIVE*.
- Gylbert Nicson Situmorang, Aldo Naza Putra, Emral, Z. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki dengan Akurasi Shooting Pemain Futsal Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 7(5), Press. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.5.2024.107>
- Haryati, P., Suryatni, M., & Sakti, D. P. B. (2024). Pengaruh Budaya Organisasi, Komitmen Organisasi dan Kepuasan Kerja terhadap Organizational Citizenship Behavior Pada Pegawai Kantor Pengadilan Negeri Mataram. *ALEXANDRIA (Journal of Economics, Business, & Entrepreneurship)*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.29303/alexandria.v5i1.512>
- Iksan, F., Arnando, M., Syahrastrani, Neldi, H., & Arnando, M. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Shooting siswa SMA Pembangunan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(4), 41–46. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1269>
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Maulidian, G. (2019). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019 *The Effect Of The Tactical Approach Exercise On The Dribbling Skills Of Extracurricular Participans I*. 1, 23–34.
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2022). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(5), 254–263. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Saputra, P. H., Arnando, M., Arsil, & Yulifri. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(11), 72–79.
- Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., Olahraga, D. P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2025). KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL. 8(1), 158–168.
- Widiastuti, & Hanis, A. S. (2023). Sport Skill and Test. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Nomor 1). CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*, 06(01), 138–148. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2926>