

HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL SMAN 15 PADANG

M Rivaldo Muthallban¹, Haripah Lawanis², Darni³, Muhammad Arnando⁴

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

aldorivaldo868@gmail.com¹, haripahlawanis@fik.unp.ac.id², darni@fik.unp.ac.id³

arnando@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.14>.

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

Abstrak : Penelitian ini di latar belakang oleh kurang maksimalnya kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan oleh pemain futsal SMAN 15 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang. Metode yang di gunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh anggota tim futsal SMAN 15 Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang dipilih menggunakan teknik sensus. Instrumen penelitian terdiri dari tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, Zig-Zag Run untuk mengukur kelincahan, dan tes *dribbling* untuk mengukur keterampilan *dribbling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dan keterampilan *dribbling* dengan nilai t hitung = 2,449 > t tabel = 1,701, (2) terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* dengan nilai t hitung = 2,312 > t tabel = 1,701, dan (3) terdapat hubungan signifikan secara simultan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dengan nilai F hitung = 4,74 > F tabel = 3,35. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.

Keyowrds : Speed, Agility, *Dribbling*, *Futsal*

Abstract : This research is motivated by the less than optimal *dribbling* ability demonstrated by futsal players of SMAN 15 Padang. The purpose of this study is to determine the relationship between speed and agility to the *dribbling* skills of futsal players of SMAN 15 Padang. The method used is quantitative with a correlational approach. The research population is all members of the SMAN 15 Padang futsal team, with a sample of 30 people selected using a census technique. The research instruments consist of a 30-meter running test to measure speed, a Zig-Zag Run to measure agility, and a *dribbling* test to measure *dribbling* skills. The results of the analysis show that: (1) there is a significant relationship between speed and *dribbling* skills with a calculated t value = 2.449 > t table = 1.701, (2) there is a significant relationship between agility and *dribbling* skills with a calculated t value = 2.312 > t table = 1.701, and (3) there is a simultaneous significant relationship between speed and agility to *dribbling* skills with a calculated F value = 4.74 > F table = 3.35. Thus, it can be concluded that speed and agility have a positive contribution to improving the *dribbling* skills of futsal players at SMAN 15 Padang.

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.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini terutama di indonesia. Di Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukai bahkan menekuninya.

Diantara berbagai cabang olahraga yang ada Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangan sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan banyak juga intansi baru atau lembaga kelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan.

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.

Oleh karena itu, selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Peningkatan perkembangan olahraga futsal, diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi untuk mencapai hal tersebut diperlukan langkah perencanaan sehingga prestasi tertinggi yang diinginkan dapat tercapai.

Hal ini tentu diperlukan dukungan baik pemerintah maupun masyarakat (Arnando & Wulandari, 2018:35). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun

2022 bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut:

"Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi".

Salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuraan dunia.

Futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Karakter pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dipelajari dalam futsal, hakikat *dribbling* menurut Menurut Aldia Rivaldo (2023). menjelaskan bahwa: "Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki".

Menurut Akbar, I., (. (2024).) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Prasedio, E. (2019) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karna itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola".

Dari ketiga penjelasan dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar permainan futsal untuk

melakukan operan dari satu titik ke titik lain di lapangan.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titiklain 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 Akbar, I "Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya".

Kecepatan dalam *dribbling* terlihat saat berlari dengan cepat saat menghindari lawan sehingga pemain dapat mudah lolos menghindari lawan, Kecepatan juga terlihat jika lari cepat saat membawa bola, transisi dari bertahan ke menyerang, transisi dari menyerang ke bertahan (Wicaksono, D. A., 2021)

Menurut pendapat dari Yulifri, Y Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat.

Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh,

perubahan arah bagian- bagian tubuh (Abdullah dan Sari, 2023:45).

Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan era tantara 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 (Faturohman dkk., 2020:2).

SMAN 15 Padang merupakan salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga futsal. Kegiatan ini dilakukan diluar jam mata pelajaran yaitu tiga kali seminggu pada hari Senin, Rabu, Jumat.

Dalam pembinaan olahraga futsal di SMAN 15 Padang ini pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga diajarkan strategi dalam bermain futsal yaitu penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SMAN 15 padang, SMA ini sudah sering mengikuti event-event futsal, tapi prestasi masih diluar harapan, contohnya saat mengikuti turnamen FUTSAL SERIES yang di adakan di GOR Universitas Negeri Padang.

SMA NEGERI 15 Padang ditahan seri dengan skor 2-2 dan dilanjutkan dengan adu penalti dengan skor 2-1 yang dimenangkan oleh SMA Negeri 15 Padang. Dengan kemenangan ini hanya bisa sampai di perempat final namun, setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *dribbling*.

Dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan, tetapi tidak berhasil melewati lawan sehingga membuat lawan menyerang balik sehingga pemain masih belum

sempurna melakukan *dribbling* dengan keterampilan kecepatan dan kelincahan.

Tercatat selama dibabak kedua pemain terhitung melakukan total *dribbling* 10 kali dengan 5 berhasil melewati lawan dan 15 *dribbling* tidak berhasil melewati lawan dan disaat turnamen AXIS NATIONAL CUP antar sekolah pada bulan September 2024, SMA Negeri 15 Padang hanya mendapatkan kesempatan bermain menang satu kali, kalah satu kali dan seri satu kali sehingga tidak lolos fase grub.

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 variable X_1 dan X_2 memberikan kontribusi terhadap variable Y .

Menurut Rusli Lutan (2017:7) "Sampel dalam penelitian berarti sekelompok subyek dimana informasi diperoleh". Penelitian ini menggunakan teknik *Sensus sampling*. *Sensus Sampling* adalah teknik penentuan sampel yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel.

Oleh karena itu, teknik dalam penelitian ini menggunakan seluruh pemain futsal SMAN 15 Padang yang berjumlah 30 orang untuk di jadikan sampel.

Sesuai dengan masalah penelitian yang

dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Tes kecepatan, untuk mengetahui kecepatan pemain dalam penelitian menggunakan tes lari 30 meter.



Gambar 1. Tes Lari 30 Meter
Sumber : Dokumentasi Peneliti

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



Gambar 2. . Zig-zag run Test
Sumber : Dokumentasi Peneliti

3. Tes *dribbling* adalah tes dengan menggiring bola dengan secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah di tentukan.



Gambar 3. Tes Dribbling
Sumber : Dokumentasi Peneliti

HASIL

1. Kecepatan

Berdasarkan data kecepatan dengan menggunakan tes lari 30 meter terhadap 30 orang sampel, nilai tercepat sebesar 4,25 detik nilai terendah yaitu 5,81 detik, skor rata-rata (mean) sebesar 4,82 dan standar deviasi 0,322.

Dari 30 sampel, 1 orang (3,33%) memiliki skor kecepatan <4,33 dengan kategori baik sekali, 9 orang (30%) memiliki skor kecepatan 4,35-4,66 dengan kategori baik. 14 orang (46,67%) memiliki skor kecepatan 4,67-4,99 dengan kategori sedang, 4 orang (13,33%) memiliki skor kecepatan 5,00-5,30 dengan kategori kurang, 2 orang (6,67%) memiliki skor kecepatan >5,31 dengan kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1. Frekuensi Kecepatan Pemain futsal SMAN 15 Kota Padang

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
<4,33	1	3,33%	Baik Sekali
4,35-4,66	9	30%	Baik
4,67-4,99	14	46,67%	Sedang
5,00-5,30	4	13%	Kurang
>5,31	2	6,67%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes zig-zag run, diperoleh skor maksimum adalah 8,62 detik dan skor terendah yaitu 11,22 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 9,631 detik dan standar deviasi = 0,48 Agar lebih jelasnya deskripsi

data kelincahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Dari 30 sampel, 1 orang (3,33%) memiliki skor kelincahan <8,90 dengan kategori baik sekali, 6 orang (20%) memiliki skor kelincahan 8,91-9,38 dengan kategori baik, 14 orang (46,67%) memiliki skor kelincahan 9,39-9,87 dengan kategori sedang, 7 orang (23,33%) memiliki skor kelincahan 9,88-10,36 dengan kategori kurang, 2 orang (6,67%) memiliki skor kelincahan >10,37 dengan kategori kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat di lihat melalui tabel di bawah ini:

Tabel 2. Frekuensi kelincahan pemain futsal SMAN 15 Padang.

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
<8,90	1	3,33%	Baik Sekali
8,91-9,38	6	20%	Baik
9,39-9,87	14	46,67%	Sedang
9,88-10,36	7	23%	Kurang
>10,38	2	6,67%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Dribbling

Pengukuran Dribbling dilakukan dengan tes Dribbling, diperoleh skor tertinggi adalah 13,41 detik dan skor minimum 19,28 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15,68 detik dan standar deviasi = 1,60

Dari 30 sampel, 0 orang (0%) memiliki skor dribbling <13,28 dengan kategori baik sekali, 10 orang (33,33%) memiliki skor dribbling 13,29-14,88 dengan kategori baik, 13 orang (43,33%) memiliki skor dribbling 14,89-16,48 dengan skor sedang, 4 orang (13,33%) memiliki skor 16,49-18,08 dengan kategori

kurang, 3 orang (10%) memiliki skor *dribbling* >18,09 dengan kategori kurang sekali.

Tabel 3. Frekuensi dribbling pemain futsal SMAN 15 Padang.

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
<8,90	1	3,33%	Baik Sekali
8,91-9,38	6	30%	Baik
9,39-9,87	14	46,67%	Sedang
9,88-10,36	7	13%	Kurang
>10,37	2	6,67%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis Pertama (X1-Y)

Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X₁) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) pada siswa SMAN 15 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,420 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Padang.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Padang, maka dilakukan uji t.

Tabel 1. Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara X1 terhadap Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X ₁ -Y	0,420	0,361	2,449	1,701	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, ternyata $t_{hitung} = 2,449 > t_{tabel} 1,701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk (n-2=28). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang

berarti (signifikan) antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA N 15 Padang dengan sumbangan sebesar 0,420%.

2. Uji Hipotesis Kedua (X2-Y)

Hasil analisis korelasi antara kelincahan (X₂) dengan kemampuan *dribbling* (Y) pemain futsal SMAN 15 Padang, maka diperoleh $r_{hitung} 0,400 > r_{tabel} 0,361$. Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara X2 terhadap Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
X ₂ -Y	0,400	0,361	2,312	1,701	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, ternyata $t_{hitung} = 0,400 > t_{tabel} 1,701$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk (n-2=28). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Kota Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

Dengan demikian bahwa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAN

15 Padang dengan sumbangan signifikan yakni sebesar 0,400%.

3. Uji Hipotesis Ketiga (X1, X2-Y)

Untuk menguji signifikan koefisien korelasi secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan dribbling. dilakukan uji t dan uji signifikansi kofisien korelasi. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi X1 dan X2 terhadap Y

Variabel	Rhitung	Rtabel	Fhitung	Ftabel	Kesimpulan
X1, X2- Y	0,509	0,361	4,74	3,35	Signifikan

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, ternyata $F_{hitung} = 4,74 > F_{tabel} 3,35$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dk pengambilan ($k - 1 = 2$) serta dk penyebut ($n-k-1 = 27$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Kota Padang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain futsal SMAN 15 Padang.

PEMBAHASAN

1. Hubungan kecepatan dengan keterampilan dribbling pemain futsal SMAN 15 Padang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (2,449) > t_{tabel} (1,701)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=28$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang

signifikan antara kecepatan dengan keterampilan dribbling pemain futsal SMAN 15 Padang.

Memang tidak mudah bagi pemain untuk melakukan keterampilan *dribbling* dengan baik, karena banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya adalah kemampuan kecepatan.

Menurut Akbar, I "Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya". Kecepatan dalam *dribbling* terlihat saat berlari dengan cepat saat menghindari lawan sehingga pemain dapat mudah lolos menghindari lawan.

Kecepatan juga terlihat jika lari cepat saat membawa bola, transisi dari bertahan ke menyerang, transisi dari menyerang ke bertahan (Zulfikar, 2019:2). Artinya kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain pada saat pemain melakukan serangkaian gerakan dalam men-*dribbling* bola.

Dengan demikian kecepatan dalam men-*dribbling* bola merupakan proses sistim persyarafan dan alat-alat otot yang dimiliki oleh pemain dalam melakukan gerakan men-*dribbling* bola dalam satuan waktu tertentu atau waktu yang sesingkat-singkatnya.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal SMAN 15 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 pelatih dan pemain yang akan berpengaruh untuk kecepatan pemain. Oleh sebab itu kecepatan yang baik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal SMAN 15 Padang.

2. Hubungan kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain futsal SMAN 15 Padang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} (2,312) > t_{tabel} (1,701)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=28$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan tubuh dengan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.

Kelincahan merupakan kemampuan *bio motoric* dari unsur kemampuan fisik pada umumnya yaitu kemampuan mengubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Menurut pendapat dari Yulifri, Y menjelaskan Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat. Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian- bagian tubuh (Abdullah dan Sari, 2023:45).

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 SMAN 15 Padang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* yang dimiliki tim futsal SMAN 15 Padang. Latihan untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan *Zig-Zag Run*. 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 SMAN 15 Padang.

3. Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Secara Bersama-Sama Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMAN 15 Padang

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh $f_{hitung} (4,74) > f_{tabel} (3,35)$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan dk ($n-2=28$). Jadi, dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kecepatan dan kecepatan secara bersama – sama dengan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.

Hasil ini menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi yang penting terhadap keterampilan *dribbling*. Dalam konteks permainan futsal, kemampuan seorang pemain untuk menggiring bola (*dribbling*) dengan efektif sangat dipengaruhi oleh kecepatan gerak serta kelincahan tubuh dalam melakukan perubahan arah.

Pemain yang memiliki kecepatan tinggi dapat mengeksplorasi ruang dengan lebih cepat, sementara kelincahan memungkinkan mereka untuk menghindari lawan dengan gerakan yang lincah dan tiba-tiba. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang menitikberatkan pada peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Misalnya, latihan sprint jarak pendek, ladder drill, serta cone drill dapat dimasukkan dalam sesi latihan untuk mendukung pengembangan keterampilan *dribbling*. Jika kedua kemampuan tersebut dilatih secara optimal, maka kemungkinan besar

keterampilan *dribbling* para pemain juga akan mengalami peningkatan.

Selain itu, hubungan yang signifikan ini juga memperkuat pandangan bahwa keterampilan *dribbling* bukan hanya bergantung pada teknik dasar saja, melainkan juga pada kemampuan fisik seperti kecepatan dan kelincahan.

Maka dari itu, pembinaan atlet futsal di tingkat sekolah menengah harus mempertimbangkan aspek fisik secara bersamaan dengan aspek teknis agar pembinaan berjalan lebih efektif dan menyeluruh.

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

Hal ini menjadi perhatian dan pertimbangan pelatih untuk upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 15 Padang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar.

Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan

dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Agus, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Sporta Saintika*, 1(2), 88-99.
- Arnando, M., & Wulandari, I. (2018). *Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang*. 35–44.
- Arsil, & Antoni, D. (2024). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media.
- 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., 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>
- Aldia Rivaldo (2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Dribbling Pemain Futsal Di Smpn 10 Kota Bengkulu. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
- Arsyad, 1. (2019). The Effect of Flexibility, Balance and Confidence on Dribble Ability in Futsal Games at Smkn 3 Makassar (Doctoral Dissertation, Makassar State University)
- Akbar, I., Yulifri, Y., Handayani, S., & Lawanis, H. (2024). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pemain futsal bujang Rimbo
- Basizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020) Saihanolai uman Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- D. Faturohman, 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>
- Endang Sepdanius. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Activiena (Ed.), *Analytical Biochemistry* (2019th ed., Vol. 11, Issue 1). PT. RAJAGRAFINDO PERSADA.
<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0>
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). The Effect of Interval Training on Anaerobic Endurance of Futsal Players at the Women's Club of Siak Regency. *Stamina Journal*, 3(2), 112-123.
- Fachrurozy, F., Rosmawati, R., Yaslindo, Y., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run dan Tes Illinois Agility Run. *Jurnal JPDO*, 5(2), 92-98. Retrieved
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, I(1), 1-11.
- 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.
- Prasedio, E. (2019). Hubungan Agility Dengan Kecepatan Kecepatan Dan Mengemudi Bola Dalam Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif Pada Anggota Ssb Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya) (Disertasi Doktor, Universitas Siliwangi).
- Wicaksono, D. A., Indarto, P., & Or, M. (2021). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Pemain Sepakbola Puslat Pandanaran (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).