



HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA KASANG FOOTBALL CLUB KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Vicky Furqoni Almaqsus¹, Haripah Lawanis², Muhammad Arnando³, Frizki Amra⁴

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

vickyfurqoni190@gmail.com¹, haripahlawanis@fik.unp.ac.id², arnando@fik.unp.ac.id³,

frizkiamra@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0248>

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Dribbling, Sepakbola, SSB

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini Adalah masih adanya perbedaan kemampuan dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan dribbling, kelincahan dengan dribbling, dan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi adalah atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 56 orang. Dari jumlah sampel yang diteliti 19 orang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Instrumen penelitian adalah *Sprint 30meter*, *Illinois Agility Run*, *Dribble Zig-zag Test*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi sederhana dan korelasi ganda, yang sebelumnya diawali uji normalitas data. Hasil Penelitian menunjukkan: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman yang dibuktikan dengan analisis uji korelasi sebesar $r_{hitung} 0.503 > r_{tabel} 0.457$ (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman yang dibuktikan dengan analisis uji korelasi sebesar $r_{hitung} 0.566 > r_{tabel} 0.457$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama pada dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman yang dibuktikan dengan analisis uji korelasional sebesar $r_{hitung} 0.576 > r_{tabel} 0.457$.

Keywords : Speed, Agility, Dribbling Ability, Football

Abstract : The issue addressed in this study is the observed variation in dribbling ability among athletes from the SSB Kasang FC club in Padang Pariaman Regency. The study aims to determine the relationships between speed and dribbling, agility and dribbling, and the combined influence of speed and agility on the dribbling ability of these athletes. This is a correlational study. The population consisted of 56 athletes from SSB Kasang FC, Padang Pariaman Regency, with a sample of 19 athletes selected using purposive sampling. The research instruments used were the 30-meter sprint, the Illinois Agility Run, and the Zig-zag Dribble Test. Data analysis employed simple and multiple correlation tests, preceded by a data normality test. The results indicate: (1) There is a significant relationship between speed and dribbling ability among SSB Kasang FC athletes, evidenced by a correlation analysis showing $r_{calculated} (0.503) > r_{table} (0.457)$; (2) There is a significant relationship between agility and dribbling ability among



SSB Kasang FC athletes, evidenced by a correlation analysis showing r -calculated (0.566) $>$ r -table (0.457); and (3) There is a significant relationship between the combined factors of speed and agility and the dribbling ability of SSB Kasang FC athletes, evidenced by a correlation analysis showing r -calculated (0.576) $>$ r -table (0.457).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terencana, sistematis, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kualitas hidup manusia. Perkembangan olahraga pada saat ini berlangsung sangat pesat sehingga memerlukan penanganan yang lebih serius serta persiapan yang matang, (Nando & Wulandari, 2018:35). (Atradinal, 2018:432) juga menjelaskan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi, dan prestasi.

Salah satu tujuan utama pengembangan olahraga adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui proses pembinaan atlet yang dilakukan secara berkelanjutan, sistematis, dan terprogram. Menurut (Atradinal & Sepriani, 2017:99) sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia, sepak bola juga menjadi cabang olahraga yang diprioritaskan dalam pembinaan prestasi, yang ditandai dengan banyaknya klub dan sekolah sepak bola (SSB) yang secara berkelanjutan melakukan pembinaan atlet usia dini.

Luxbacher dalam (Efriyansyah et al., 2022:71) menyatakan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk seorang penjaga gawang. permainan ini bertujuan untuk saling memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang sendiri dari

kebobolan.

Selanjutnya pengertian sepakbola menurut Luxbacher dalam (Sandra, 2024:13) adalah pertandingan sepak bola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selanjutnya menurut (A. N. Putra et al., 2022:112) menjelaskan mengenai ide permainan sepakbola, ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita sendiri dari kebobolan.

Menurut (Emral & Aldha Yudi, 2021:2) Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting dalam permainan sepak bola adalah dribbling atau menggiring bola. Menurut Prakoso dalam (Putra & Wulandari, 2024:27), dribbling merupakan teknik membawa bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung. Teknik ini sangat penting untuk pemain mempertahankan penguasaan bola ketika bergerak menuju daerah pertahanan lawan tanpa memberikan kesempatan kepada lawan untuk merebut bola.

Dribbling juga berfungsi untuk mengatur tempo permainan, mengamati situasi di lapangan, menciptakan ruang gerak, serta membuka peluang terjadinya serangan. Dribbling menjadi teknik vital dalam situasi on the ball untuk melewati lawan atau mencari celah umpan.

Kemampuan dribbling yang baik bisa

dilihat melalui kemampuan pemain dalam menggiring bola dengan kontrol yang baik, menjaga bola tetap dekat dengan kaki, melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan, serta mampu melewati lawan tanpa kehilangan penguasaan bola. Pemain juga dituntut mampu menggunakan kedua kaki saat menggiring bola, menjaga pandangan tetap mengarah ke situasi permainan, serta menyesuaikan kecepatan dribbling sesuai dengan kondisi pertandingan.

Dengan demikian, keberhasilan dribbling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik, seperti kecepatan dan kelincahan. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut (Ibrosulloh et al., 2023:21), kecepatan merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan dalam waktu yang singkat pada jarak tertentu. Dalam dribbling kecepatan sangat dibutuhkan ketika melakukan serangan, maupun melakukan serangan balik dengan cepat sehingga lebih sulit untuk dihentikan lawan.

Selain kecepatan, kelincahan juga merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam melakukan dribbling, pemain dituntut mampu mengubah arah gerakan secara tiba-tiba, menghindari lawan, melakukan gerakan tipuan, serta tetap mempertahankan kontrol terhadap bola. Semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain, semakin efektif pula kemampuan dribbling yang dimilikinya.

Penelitian menunjukkan bahwa kecepatan

dan kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola (Saputra et al., 2025:262). Oleh karena itu, kombinasi antara kecepatan dan kelincahan menjadi faktor penting dalam kemampuan dribbling yang efektif.

Penelitian oleh (Permadhie, 2020:29) pada usia remaja pemain sepakbola menyatakan terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan dribbling pada pemain sepakbola. Penelitian (Hasanuddin, 2018:111), juga menyatakan terdapat kontribusi signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan SSB Kasang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, SSB Kasang FC merupakan salah satu institusi yang berkontribusi dalam pembentukan dan pengembangan bakat anak-anak yang memiliki potensi dalam olahraga sepak bola.

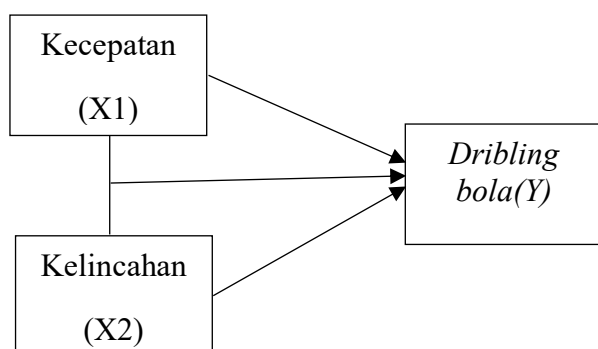
Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat latihan 11 v 11, ditemukan adanya perbedaan kemampuan pemain SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman dalam melakukan *dribbling*. Beberapa pemain mampu melakukan *dribbling* dengan relatif cepat dan terkontrol, sementara pemain lainnya masih memerlukan peningkatan dalam kecepatan membawa bola, perubahan arah, serta penguasaan bola saat bergerak. Fenomena perbedaan kemampuan dribbling tersebut diduga berkaitan dengan perbedaan tingkat kecepatan dan kelincahan yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Namun, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling dalam konteks pemain sepak bola di SSB Kasang, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Kajian ini penting sebagai

dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

Dengan hal ini penulis perlu meneliti untuk lebih lanjut mengenai faktor-faktor fisik seperti kecepatan dan kelincahan yang berhubungan dengan keberhasilan dribbling. Dan ini bertujuan sebagai dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan antara variabel. Penelitian korelasional adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh hubungan yang ada diantara variabel yang diteliti.



Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2026– Juli 2026. Tempat penelitian di lapangan sepakbola SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Pelaksanaan penelitian baik berupa test, di laksanakan di lapangan.

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu,

dengan kualitas karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk mempelajari dan kemudian di tarik kesimpulan (Jailani et al., 2022). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 56 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi atau wakil populasi yang diteliti dan diambil sebagai sumber data serta dapat mewakili seluruh populasi atau sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Jailani et al., 2022). Sampel dari penelitian adalah Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman usia 14 sampai 17 tahun. Pada usia ini, pemain berada pada fase pengembangan permainan sepakbola (Danurwindo et al., 2017:60). Pemilihan atlet usia 14-17 tahun didasarkan pada pertimbangan untuk memperoleh karakteristik sampel yang relatif lebih homogen.

Cara pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria atlet sepakbola berumur 14 sampai 17 tahun yang berjumlah 19 orang. Pada usia ini, pemain berada pada fase pengembangan permainan sepakbola. Danurwindo et al., (2017:60). peneliti memilih sampel usia 14–17 tahun karena pada rentang usia tersebut perkembangan fisik dan kemampuan teknik sepak bola sudah lebih matang dan relatif homogen. Selain itu, karakteristik permainan pada usia 14–17 tahun lebih sesuai dengan variabel yang saya teliti, yaitu kecepatan, kelincahan, dan kemampuan dribbling. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan lebih relevan dan dapat menggambarkan hubungan ketiga variabel tersebut.

Tabel 1. Populasi Pemain SSB Kasang FC

No	Tingkatan	Jenis Kelamin	Jumlah
----	-----------	---------------	--------

1	U-10 s/d U-13 Tahun	Laki-Laki	37
2	U-14 s/d U-17 Tahun	Laki-Laki	19
Jumlah seluruh pemain			56

Sumber: Pelatih SSB Kasang FC Tp:2025

Instrumen penelitian dan Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: kecepatan diukur melalui test sprint 30 meter, kelincahan diukur dengan Illinois Agility Test (Arsil, 2025) Dan teknik dribbling diukur dengan Dribbling zig-zag test (Prayoga et al., 2022).

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Liliefors.

No	Variabel	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Kecepatan (X ₁)	19	0,116	0,195	Normal
2	Kelincahan	19	0,115	0,195	Normal
3	Kemampuan Dribbling (Y)	19	0,134	0,195	Normal

Setelah persyaratan analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Product Moment sederhana untuk hubungan X1-Y dan X2-Y serta korelasi ganda untuk hubungan X1-X2-Y. Besarnya hubungan variabel terhadap kemampuan dribbling dihitung menggunakan koefisien determinasi. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $n = 19$ dan $r_{tabel} = 0,457$.

HASIL

1. Kecepatan

Dari pengukuran yang dilakukan, didapat skor tertinggi 4,07 detik, skor terendah 5,35 detik, rata-rata (mean) 4,86 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,32. Berikut tabel distribusi frekuensi data kecepatan Berikut tabel distribusi frekuensi data kecepatan atlet sepakbola SSB Kasang Kabupaten Padang Pariaman:atlet sepakbola SSB Kasang

Kabupaten Padang Pariaman:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Daya Kecepatan (X1)

No	Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
1	<3.58 - 3.91		0	Baik Sekali
2	3.92 – 4.34	1	5,20%	Baik
3	4.35 – 4.72	7	36,80%	Sedang
4	4.73 – 5.11	5	26,30%	Kurang
5	5.12 – 5.50>	6	31,50%	Kurang Sekali
Jumlah		19	100%	

Sumber: Hasil Penelitian

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes sprint 30 meter terhadap 19 orang atlet. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, dari 19 atlet yang menjadi sampel, sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 7 atlet (36,80%). Selanjutnya, 6 atlet (31,50%) berada pada kategori kurang sekali, 5 atlet (26,30%) kategori kurang, dan 1 atlet (5,20%) kategori baik. Tidak terdapat atlet pada kategori baik sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan atlet secara umum masih berada pada kategori sedang.

2. Kelincahan

Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *Tes Illinois Agility Run*, diperoleh skor tertinggi adalah 15,88 detik dan skor terendah 18,75 detik. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) 17,47 dan standar deviasi 0,74. Berikut tabel distribusi frekuensi data kelincahan atlet sepakbola SSB Kasang Kabupaten Padang Pariaman:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X2)

No	Kelas Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
1	<15.2''	0	00%	Baik sekali
2	15.2 – 16.1''	2	10,5%	Baik
3	16.2 – 18.1''	12	63,1%	Sedang
4	18.2 – 18.3''	0	00%	Kurang

5	>18.3"	5	26,3%	Sangat kurang
Jumlah		19	100%	

Sumber: Hasil Penelitian

Pengukuran kelincihan dilakukan dengan Tes Illinois Agility Run. Berdasarkan hasil pengukuran, dari 19 atlet sebagian besar memiliki kelincihan pada kategori sedang sebanyak 12 atlet (63,1%). Selanjutnya, 5 atlet (26,3%) berada pada kategori sangat kurang dan 2 atlet (10,5%) kategori baik. Tidak terdapat atlet pada kategori baik sekali dan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kelincihan atlet secara umum berada pada kategori sedang.

3. Dribbling

Pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan Tes *Dribbling Zig-Zag*, diperoleh skor tertinggi 19,02 detik dan skor terendah 21,21 detik. Disamping itu diperoleh nilai rata-rata (mean) 19,63 dan standar deviasi 0,53. Berikut tabel distribusi frekuensi data *dribbling* atlet sepakbola SSB Kasang Kabupaten Padang Pariaman:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan

Dribbling (Y)

No	Kelas Interva	Fa	Fr(%)	Kategori
1	< 16,99	0	0,00%	Baik Sekali
2	17,00 – 19,00	0	0,00%	Baik
3	19,01 – 21,00	18	94,7%	Sedang
4	21,01 – 23,00	1	5,2%	Kurang
5	> 23,01	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah		19	100%	

Sumber: Hasil Penelitian

Pengukuran kemampuan *dribbling* menggunakan Tes *Dribbling Zig-Zag*. Berdasarkan hasil pengukuran, dari 19 atlet, sebagian besar yaitu 18 atlet (94,7%) memiliki

kemampuan *dribbling* pada kategori sedang. Sebanyak 1 atlet (5,2%) berada pada kategori kurang, sedangkan tidak terdapat atlet pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* atlet secara umum berada pada kategori sedang.

Hasil pengujian hipotesisi

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua skor tiap variabel penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian statistik lebih lanjut, maka selanjutnya dilaksanakan pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan analisis hubungan product moment dengan hipotesis sebagai berikut: Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dengan Y. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dengan Y. Analisis hubungan dengan kecepatan (X1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) menghasilkan koefisien hubungan sebesar $r_{xy} = 0,503$.

Tabel 6. Koefisien Korelasi X1 dan Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
X1 dan Y	0,503	0,457	0,05	2,4	1,74	Signifikan

Dari analisis korelasi sederhana diketahui bahwa nilai $r_{hitung} 0,503 > r_{tabel} 0,457$ dan uji lanjut signifikan nilai $T_{hitung} 2,400 > T_{tabel} 1,740$ maka variabel X1 terhadap Y berhubungan. Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecepatan memiliki hubungan dengan kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepakbola Kasang Fc kabupaten Padang Pariaman.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan analisis hubungan product moment dengan hipotesis sebagai berikut, Ho: Tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara X2 dengan Y. Ha: Terdapat hubungan yang signifikan antara X2 dengan Y. Analisis hubungan dengan kelincahan terhadap kemampuan dribbling menghasilkan koefisien hubungan sebesar $r_{x2y} = 0,566$.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Sederhana
X2 dan Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
X2 dan Y	0,566	0,457	0,05	2,837	1,74	Signifikan

Dari analisis korelasi sederhana diketahui bahwa nilai $r_{hitung} 0,566 > r_{tabel} 0,457$ dan uji lanjut signifikan nilai $T_{hitung} 2,837 > T_{tabel} 1,740$ maka variabel X2 terhadap Y berhubungan. Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka ha diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola Kasang Fc kabupaten Padang Pariaman.

Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan analisis hubungan product moment dengan hipotesis sebagai berikut, H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara X1, X2 dengan Y. H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara X1, X2 dengan Y. Analisis hubungan dengan kecepatan, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling menghasilkan koefisien hubungan sebesar $r_{x1x2y} = 0,576$.

Tabel 8. Koefisien korelasi Sederhana
X1, X2 dan Y

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	α	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
X1 X2 dan Y	0,576	0,457	0,05	2,911	1,74	Signifikan

Dari analisis korelasi sederhana diketahui bahwa nilai $r_{hitung} 0,576 > r_{tabel} 0,457$ dan uji lanjut signifikan nilai $T_{hitung} 2,911 > T_{tabel} 1,740$ maka variabel X1, X2 terhadap Y berhubungan. Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka ha diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kecepatan, dan kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola Kasang Fc kabupaten Padang Pariaman.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Kecepatan (X1) Terhadap Kemampuan Dribbling (Y)

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hasil ini ditandai dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$, 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 $t_{hitung} > t_{tabel}$. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan dribbling. Artinya semakin baik kecepatan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan dribbling yang dimiliki.

Kecepatan membantu atlet melakukan akselerasi dan membawa bola dengan cepat. Secara fisiologis dan biomekanis, kemampuan menghasilkan gerakan cepat membantu atlet bergerak lebih efisien saat melakukan dribbling, terutama ketika menyerang dan melewati lawan.

Kecepatan merupakan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya

Mahardika, (2024:23). Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak cepat yang digambarkan dengan jangka waktu yang singkat. Menurut (Hasanuddin, 2018:100) "kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya menurut (Ibnu et al., 2021:43) kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut (Ilfan Akmal, n.d.) Apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain baik, maka pemain akan mampu melakukan *dribbling* dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien. Dalam permainan sepak bola, kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat memengaruhi keberhasilan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hal ini maka 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.

2. Hubungan Kelincahan (X₂) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X₂) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil ini ditandai dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$, 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 $t_{hitung} > t_{tabel}$. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan *dribbling*. Kelincahan membantu atlet mengubah arah dan kecepatan gerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol bola. Dalam *dribbling*, kemampuan ini diperlukan untuk melewati lawan, menghindari tekanan, dan bergerak pada ruang yang terbatas. Artinya semakin baik kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki

Menurut (MR. Nurul Ilham, 2020) kelincahan merupakan kesanggupan seseorang untuk bergerak secara gesit, tangkas, dan cekatan. Menurut Ismaryati (2018:41) Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Menurut (Mappaompo, 2024:3) kelincahan adalah kemampuan pemain untuk bergerak dengan cepat dan fleksibel, baik dalam menggiring bola maupun menghindari lawan.

Sementara itu, Muhajir dalam (Candra dan Widodo 2019:190) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan ketika bergerak. (Sumerta et al., 2021:231) juga menyatakan bahwa kelincahan memiliki peran penting dalam kemampuan atlet mengubah posisi tubuh secara cepat sesuai dengan tuntutan situasi permainan. (Albhaihaqi et al., 2025:976) menyatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Berdasarkan hal ini maka ditemukan bahwa adanya hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Hubungan antara

kelincahan dengan performa permainan sepak bola telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. (Khozim & Nugroho, 2022) menemukan bahwa pemain yang memiliki tingkat kelincahan tinggi menunjukkan performa yang lebih baik dalam *dribbling*, *pressing*, transisi permainan, serta kemampuan menempatkan posisi secara efektif. Untuk itu perlu adanya latihan yang rutin pada pemain untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

3. Hubungan Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola sekolah sepakbola Kasang Fc Kabupaten Padang Pariaman. Diperoleh nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan uji lanjut signifikan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi $t_o > t_{tab}$, maka H_o ditolak (H_a diterima).

Berdasarkan hal ini maka ditemukan bahwa kecepatan dan kelincahan dengan bersama-sama berhubungan dengan kemampuan *dribbling*. Penelitian Permadhie (2020) memiliki persamaan paling dekat dengan penelitian ini karena sama-sama mengkaji hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dengan pendekatan korelasional. Penelitian Hasanuddin (2018) memiliki kesamaan pada variabel kecepatan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola, tetapi menambahkan koordinasi mata-kaki sebagai variabel bebas. Sementara itu, penelitian Retama dkk. (2018) berbeda dalam metode karena menggunakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, serta terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Perbedaan utama penelitian ini terletak pada subjek dan lokasi penelitian, yaitu atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman, serta penggunaan instrumen Sprint 30 meter, Illinois Agility Run, dan Dribble Zig-zag Test. Dengan demikian, penelitian ini melanjutkan penelitian sebelumnya dengan menguji hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada karakteristik atlet dan lingkungan latihan yang berbeda korelasional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecepatan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan kecepatan atlet, maka semakin baik pula kemampuan atlet dalam melakukan *dribbling*. Kecepatan memberikan kontribusi sebesar 25% terhadap kemampuan *dribbling*.
2. Kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan atlet dalam mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan terkontrol berperan dalam mendukung kemampuan *dribbling*. Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 32% terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang

signifikan dengan kemampuan dribbling atlet SSB Kasang FC Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen kondisi fisik, tetapi juga didukung oleh kombinasi kecepatan dan kelincahan. Kedua komponen tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap kemampuan dribbling.

Berdasarkan temuan tersebut, pelatih disarankan memberikan latihan kecepatan dan kelincahan secara terprogram serta mengintegrasikannya dengan latihan teknik dribbling dan komponen kondisi fisik lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albhaihaqi, J., Atradinal, Deswandi, & Saputra, M. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Batang Samo FC U-15 Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(5), 968–980.
- Arsil, D. antoni. (2025). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.63>
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Danurwindo, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Efriyansyah, E., Sukendro, S., & Saputra, A. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Di Tinjau Dari Kemampuan Motorik. *Score*, 2(2), 70–76. <https://doi.org/10.22437/sc.v2i2.17599>
- Emral, & Aldha Yudi, A. (2021). Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota. *Journal Berkarya Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 2021.
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Ibnu, U., Uis, S., Umar, J. T., Baja, L., Telp, K. B., & Batam, D. P. (2021). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Jurnal Jumka*, 1(1), 49–58.
- Ibrosulloh, I., Atradinal, A., Suwirman, S., & Martha, I. A. (2023). Analisis Kondisi Fisik Khusus Pemain Sepakbola SMPN 3 X Koto Singkarak Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 6(9), 17–24. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1468%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1468/690>
- Ilfan Akmal, H. S. L. (n.d.). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Ilfan*. 1197–1210.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 36–43. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2220>
- Mahardika, D. D. K. (2024). *Hubungan Power Tungkai, Kecepatan, Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Otot Punggung, Dan Konsentrasi Terhadap Kinerja Teknik Blok Pada Atlet Bola Voli Di Klub Uvomi Surakarta*. February, 4–6.

- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Balance and Agility of Ball Driving Skills in Football Games. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- MR. Nurul Ilham. (2020). *Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring (Dribbling) Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pekanbaru*.
- Nando, M. A., & Wulandari, I. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 35–44.
- Permadhie, Y. G. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain SSB Putra Wijaya Padang. *Jurnal JPDO*, 3(5), 25–30.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/504%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/504/216>
- Prayoga, N. A. D. E., Ali, M., Yanto, A. H., Artikel, I., Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat menggiring bola (Alvarisi , 2018 : 9). Seorang pemain yang m. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 04, 119–132.
<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Putra, A. N., Lawanis, H., 'ala, F., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Model Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa Ssb Usia 12 Tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111–120.
<https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218>
- Putra, R. E., & Wulandari, I. (2024). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal SMA Pertiwi 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(6), press.
<https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.131>
- Sandra. (2024). Evaluasi Tingkat Kemampuan Passing Dalam Permainan Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Bastian Fc Lubuklinggau Linggau Sumatera Selatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(2), 1.
- Saputra, Y., Arsil, & Saputra, M. (2025). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Bintang Timur Sawah Tengah Kecamatan Pariangan Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(8), 2615–2624.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>