

## Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal Smp Muhammadiyah 1 Pekanbaru

**Muhammad Syarwani, Rezki**

Universitas Islam Riau

Email: [syarwani@student.uir.ac.id](mailto:syarwani@student.uir.ac.id) , [rezki@edu.ac.id](mailto:rezki@edu.ac.id)

### Abstrak

Permasalahan dalam penelitian pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru pada saat latihan masih ada beberapa pemain yang masih kurang baik dalam melakukan *dribbling* futsal serta teknik yang dilakukan masih kurang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Sampel penelitian adalah Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru sejumlah 17 orang, dimana teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen penelitian adalah tes kelincahan (*dogging run*) dan tes kecepatan (*sprint*), tes *dribbling*. Teknik pengumpulan dengan tes dan pengukuran. Analisis data dengan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan *dribbling* futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,491 > r$  tabel  $0,482$  dan koefisien distribusi thitung  $2,18 > tt$ abel  $1,74$  serta besarnya kontribusi  $24,10\%$ . (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan *dribbling* futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,534 > r$  tabel  $0,482$  dan koefisien distribusi thitung  $2,43 > tt$ abel  $1,74$  serta besarnya kontribusi  $28,51\%$ . (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama *dribbling* futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,592 > r$  tabel  $0,482$  dan F hitung  $3,77 > 2,13$  F tabel serta besarnya kontribusi  $35,04\%$ .

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

### Abstract

*The problem in research on futsal extracurricular students at SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru is that during practice there are still some players who are still not good at dribbling futsal and the techniques used are still not good. The aim of the research was to determine whether there was a contribution of agility and speed to dribbling in futsal extracurricular students at SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. This research is correlational research. The research sample was 17 futsal extracurricular students at SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru, where the sampling technique was total sampling. The research instruments were agility tests (dogging run) and speed tests (sprints), dribbling tests. Collection techniques using tests and measurements. Data analysis with*

*Product Moment correlation. The results of this research show: (1) There is a significant contribution between agility and futsal dribbling with a correlation coefficient value of  $0.491 > r$  table  $0.482$  and a distribution coefficient  $t$  count of  $2.18 > t$  table  $1.74$  and a contribution of  $24.10\%$ . (2) There is a significant contribution between speed and futsal dribbling with a correlation coefficient of  $0.534 > r$  table  $0.482$  and a distribution coefficient  $t$  count of  $2.43 > t$  table  $1.74$  and a contribution of  $28.51\%$ . (3) There is a significant contribution between agility and speed together in futsal dribbling with a correlation coefficient value of  $0.592 > r$  table  $0.482$  and calculated  $F$   $3.77 > 2.13$   $F$  table and a contribution of  $35.04\%$ .*

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

### **Pendahuluan**

Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan manusia dalam kehidupan modren sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan aspek kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang berprestasi. Olahraga berprestasi merupakan salah satu cara mengenalkan sebuah bangsa kepada dunia bahwa pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan kutipan dijabarkan bahwa pemerintah mengaur pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di lakukan dengan menumbuh kembangkan pusat pembinaan olahraga dari tingkat daerah desa hingga tingkat nasional. Salah satu bentuk pembinaan itu seperti adanya perkumpulan atau tim olahraga yang ada di daerah.

Salah satu bentuk olahraga yang di gemari masyarakat ada lah futsal. Futsal merupakan suatu permainan bola yang sangat populer di mana permainan ini di mainkan oleh dua tim, masing masing tim dalam permainan futsal ini beranggotakan 5 orang. Futsal juga melatih kerja sama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus di junjung tinggi. Dalam permainan futsal perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain.

Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal. Pengertian teknik dasar itu sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat main futsal dengan benar. Dalam permainan futsal dapat beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain, diantaranya menggiring bola atau *dribbling*, mengumpan bola atau *passing*, menyundul bola atau *hedding*, menendang bola ke gawang atau *shooting*.

Semua teknik dasar ini harus di kuasai secara menyeluruh oleh pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik maka pemain dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasat permainan futsal adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola, *dribbling* merupakan teknik atau gerakan lari

menggunakan bagian dari kaki untuk mendorong atau menyentuh bola agar bergulir terus menerus.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seorang untuk merubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam bermain futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling*. Kelincahan dan kecepatan sangat di butuhkan 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 terjadi. Kecepatan di butuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlit dapat menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga semakin lincah pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang telah di lakukan secara langsung saat proses pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa/i kelas VIII SMP MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU pada observasi pertama peneliti meminta izin kepada guru kelas untuk mengamati proses pembelajaran pendidikan jasmani, peneliti menemukan permasalahan pada siswa terlihat pemain belum menguasai teknik dasar futsal terutama saat *dribbling* bola. Selain itu penulis juga melihat pemain belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak pemain. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain dalam bermain futsal, terlihat pada saat pemain menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah di prediksi oleh lawan. Terlihat beberapa pemain kesulitan dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat menggiring bola.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Sampel penelitian adalah Siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru sejumlah 17 orang, dimana teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen penelitian adalah tes kelincahan (*dogging run*) dan tes kecepatan (*sprint*), tes *dribbling*. Teknik pengumpulan dengan tes dan pengukuran. Analisis data dengan korelasi *Product Moment*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hubungan Kelincahan terhadap Dribbling Futsal

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan gesit dalam berbagai arah. Dalam konteks futsal, kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam melakukan dribbling. Berikut adalah beberapa aspek yang menjelaskan hubungan antara kelincahan dan dribbling dalam futsal:

- a. Manuver Cepat: Kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan gesit memungkinkan pemain untuk melakukan manuver dengan lebih efektif saat mereka berada dalam proses dribbling. Mereka dapat dengan cepat berpindah arah atau mengubah arah gerakan mereka untuk mengelabui pemain lawan dan menciptakan ruang untuk bergerak.
- b. Mengatasi Tekanan: Dalam situasi di mana pemain mendapat tekanan dari pemain lawan, kelincahan dapat membantu mereka untuk mengecoh lawan dan mempertahankan kontrol atas bola. Dengan bergerak cepat dan lincah, seorang pemain dapat menghindari tekanan lawan dan tetap mempertahankan kontrol bola.
- c. Mengubah Arah Dengan Cepat: Dalam situasi di mana perubahan arah diperlukan, seperti saat mendekati pemain lawan atau menghadapi situasi defensif yang sulit, kelincahan memungkinkan seorang pemain untuk mengubah arah gerakan mereka dengan cepat dan tanpa kehilangan kecepatan.
- d. Menjaga Keseimbangan: Kemampuan kelincahan juga membantu dalam menjaga keseimbangan saat melakukan dribbling. Seorang pemain yang lincah dapat menyesuaikan tubuh mereka dengan cepat untuk menjaga keseimbangan saat mereka bergerak dengan cepat dan melakukan gerakan-gerakan yang kompleks.
- e. Meningkatkan Kreativitas: Pemain yang lincah cenderung lebih kreatif dalam memilih gerakan dan manuver saat melakukan dribbling. Mereka dapat dengan cepat menggabungkan berbagai teknik dribbling dengan gerakan yang lincah untuk mengecoh lawan dan menciptakan peluang-peluang yang tidak terduga.

Dengan demikian, kelincahan memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan dribbling seorang pemain dalam permainan futsal. Kombinasi antara kelincahan, kecepatan, dan keterampilan teknis akan membuat seorang pemain menjadi dribbler yang sangat efektif dan sulit dihentikan oleh lawan-lawan mereka.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap *dribbling* pada pemain siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Hasil ini ditandai dengan perolehan  $r$  hitung sebesar 0,491 dan  $r$  tabel dalam taraf  $\alpha = 0,05$  sebesar 0,482 dengan demikian  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, artinya kelincahan yang dimiliki pemain memiliki hubungan

yang signifikan terhadap *dribbling* futsal. Oleh sebab itu unsur kelincahan memiliki peran andil terhadap *dribbling* siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru.

## 2. Hubungan Kecepatan terhadap *Dribbling* Futsal

Kecepatan dalam *dribbling futsal* adalah salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi efektivitas seorang pemain dalam mengelola bola. Berikut adalah beberapa pembahasan tentang hubungan antara kecepatan dan *dribbling* dalam permainan futsal:

1. **Kontrol Bola:** Kecepatan yang tepat dapat memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih baik saat mereka bergerak. Seorang pemain yang cepat dapat dengan cepat menyesuaikan posisi tubuhnya dan bergerak sesuai dengan gerakan bola, memungkinkan mereka untuk menjaga bola dekat dengan kaki mereka selama *dribbling*.
2. **Manuver:** Dengan kecepatan yang baik, seorang pemain dapat melakukan manuver dengan lebih efektif saat mereka berada dalam situasi *dribbling*. Mereka dapat dengan cepat berpindah arah atau mengubah kecepatan untuk mengelabui lawan dan menciptakan ruang untuk bergerak.
3. **Mengatasi Lawan:** Kecepatan yang tinggi dapat membantu pemain dalam mengatasi lawan-lawan mereka. Dengan kecepatan yang tinggi, seorang pemain dapat melewati pemain lawan dengan mudah, memanfaatkan kecepatan mereka untuk menembus garis pertahanan lawan.
4. **Meningkatkan Ancaman:** Dalam serangan balik cepat atau situasi kontra, kecepatan pemain dalam *dribbling* dapat menjadi ancaman besar bagi tim lawan. Dengan menggunakan kecepatan mereka, pemain dapat dengan cepat memimpin serangan dan menciptakan peluang gol.
5. **Daya Ledak:** Kecepatan dalam *dribbling* juga berkaitan dengan kemampuan daya ledak pemain. Pemain yang cepat dapat dengan cepat meledakkan kecepatan mereka dari posisi berdiri, memungkinkan mereka untuk melewati pemain lawan dengan mudah.
6. **Keseimbangan:** Walaupun kecepatan penting, keseimbangan juga merupakan faktor penting dalam *dribbling* yang efektif. Seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang baik antara kecepatan dan kontrol bola untuk mempertahankan bola dengan baik saat mereka bergerak dengan cepat.
7. **Teknik Dribbling:** Meskipun kecepatan dapat memberikan keunggulan tambahan, teknik *dribbling* yang baik tetap kunci. Pemain harus memiliki kontrol yang baik atas bola dan kemampuan untuk mengelola tekanan dari lawan-lawan mereka, bahkan saat mereka bergerak dengan kecepatan tinggi.

Dengan demikian, kecepatan memainkan peran penting dalam meningkatkan efektivitas *dribbling* dalam permainan futsal, tetapi faktor lain seperti kontrol bola, keseimbangan, dan teknik juga sangat penting untuk diperhatikan. Kombinasi

dari semua elemen ini akan membuat seorang pemain menjadi dribbler yang efektif dan berbahaya bagi lawan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara kecepatan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,534 angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan koefisien korelasi tabel sebesar 0,482. Artinya, variabel kecepatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *dribbling* futsal.

### **3. Hubungan Kelincahan (X1) dan Kecepatan (X2) Secara bersama-sama Memiliki Kontribusi yang Signifikan terhadap *Dribbling* Futsal**

Dalam sepakbola, kelincahan dan kecepatan adalah dua faktor kunci yang berkontribusi terhadap kemampuan seorang pemain dalam melakukan *dribbling*. Ketika kelincahan dan kecepatan digabungkan, mereka dapat menciptakan kombinasi yang sangat kuat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* seorang pemain. Pemain yang lincah dan cepat dapat dengan mudah mengatasi pemain lawan dan memimpin serangan dengan cepat. Mereka dapat dengan cepat mengubah arah, mempercepat serangan, dan menciptakan ruang bagi diri mereka sendiri atau rekan-rekan setim. Kombinasi kelincahan dan kecepatan juga membuat pemain menjadi lebih sulit diprediksi oleh lawan, karena mereka memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan dan manuver dengan cepat dan efisien. Dengan demikian, kelincahan dan kecepatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* seorang pemain sepakbola. Kedua faktor ini bekerja bersama-sama untuk menciptakan pemain yang efektif dalam mengatasi lawan, mempercepat serangan, dan menciptakan peluang-peluang gol untuk timnya.

Hasil penelitian membuktikan bahwa Kelincahan (X1) dan Kecepatan (X2) secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan dengan *Dribbling* Sepakbola. Dari hasil analisis statistik yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,592 dan koefisien korelasi tabel 0,482. Artinya, variabel kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *dribbling* futsal.

*Dribbling* dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik yang wajib dimiliki oleh seorang pemain. Dengan kemampuan *dribbling* yang baik maka mencapai kemenangan dapat tercapai dengan cara melewati pemain lawan dengan kemampuan *dribbling*nya. *Dribbling* terdiri dari kaki bagian luar, punggung kaki dan kaki bagian dalam.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan dribbling futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,491 < r$  tabel  $0,482$  dan koefisien distribusi thitung  $2,18 < t$  tabel  $1,74$  dan besarnya kontribusi  $24,10\%$ .
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan dribbling futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,534 < r$  tabel  $0,482$  dan koefisien distribusi thitung  $2,43 < t$  tabel  $1,74$  dan besarnya kontribusi  $28,51\%$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dribbling futsal dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $0,592 < r$  tabel  $0,482$  dan koefisien distribusi F hitung  $3,77 < F$  tabel  $2,31$  dan besarnya kontribusi  $35,04\%$ .

### Bibliografi

- Alfindana, D. (2019). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola futsal pada atlet. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 179–186.
- Angriawan, T., Asri, A., Makassar, K., & Futsal, P. (2022). pengaruh kekuatan tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal mahasiswa stkip yrup makassar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10, 120–126.
- Faozi, F., Ramadhan, C. U., & Mudhofar, V. F. (2022). Kemampuan Peningkatan Dribbling Bola dalam Permainan Futsal melalui Latihan Ball Feeling dan Latihan Kordinasi pada Siswa SMP. *Jurnal Physical Activity and Sport Journal (PIVOT)*, 1(1), 22–32.
- Firmansyah, Y. D., Hernawan, Wasan, A., & Widiastuti. (209 C.E.). MENINGKATKAN KETERAMPILAN DRIBBLING FUTSAL MELALUI METODE BERMAIN. *Jurnal Penjaskesrek*, 6.
- Gunawan, G. (2015). Studi Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Stkip Pasundan Cimahi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.37742/jo.v1i1.34>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *Jurnal SpoRTIVE*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Hardiansyah, S. (2018). analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5797>
- Iqbal Zulfikar, & Arif Bulqini. (2019). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Di Sman 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 2–12. [iqbalrahamadi2828@gmail.com](mailto:iqbalrahamadi2828@gmail.com)

jhya frayogha, A. (2019). pengaruh latihan daya leda otot tungkai terhadap akurasi shooting pemain futsal. *Jurnal Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

Jusran S, J. S., & Hariadi, H. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Futsal Siswa Smpn 8 Mantewe. *Jurnal Creating Productive and Upcoming Sport Education Profesional Hmzanwadi University*, 3(1), 37–43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2108>

Prasetiyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138–144. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.820>

Reynaldi, T., Nugraheni, W., & Nurudin, A. A. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>

Ridwan, A., & Hasyim, H. (2020). Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smp Negeri 33 Kepulauan Selayar. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 46. <https://doi.org/10.26858/com.v10i2.13184>

Saputra, M., & Perdima, F. E. (2020). hubungan kecepatan terhadap Keterampilan Dribbling Pada permainan futsal di akademi dehasen kota bengkulu. *Jurnal of Dehasen Education Review*, 1(1), 38–43.

---

**Copyright holder:**

Muhammad Syarwani (2024)

**First publication right:**

Catha : Journal of Creative and Innovative Research