

# KORELASI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* FUTSAL SISWA MENENGAH PERTAMA

## *CORRELATION OF AGILITY AND SPEED TOWARDS JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS' FUTSAL DRIBBLING ABILITY*

<sup>1\*</sup>Dolly Apriyansah, <sup>2</sup>Roni Syaputra

<sup>1\*2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen

Kontak koresponden: dolly92@unived.ac.id

### ABSTRAK

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat menentukan kualitas permainan futsal, khususnya pada siswa sekolah menengah pertama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Keterampilan ini tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh komponen kondisi fisik, terutama kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 13 Seluma. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa yang ditentukan dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes kelincahan (*zig-zag run*), tes kecepatan lari, dan tes kemampuan *dribbling*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi sederhana dan korelasi ganda pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, sedangkan kecepatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Secara simultan, kelincahan dan kecepatan memiliki hubungan positif dengan kemampuan *dribbling*, meskipun kontribusinya relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan komponen fisik yang lebih dominan dibandingkan kecepatan dalam mendukung kemampuan *dribbling* futsal siswa. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya program latihan futsal di sekolah yang lebih menekankan pada pengembangan kelincahan untuk meningkatkan kualitas keterampilan *dribbling*.

**Kata Kunci:** kelincahan; kecepatan; *dribbling*; futsal; ekstrakurikuler

### ABSTRACT

*Dribbling ability is one of the basic skills that greatly determines the quality of futsal play, especially for junior high school students who participate in extracurricular activities. This skill is not only influenced by technical mastery, but also by physical condition components, especially agility and speed. This study aims to analyze the relationship between agility and speed with futsal dribbling ability in extracurricular students of SMP Negeri 13 Seluma. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 18 students determined by total sampling technique. Data were collected through agility tests (zig-zag run), running speed tests, and dribbling ability tests, then analyzed using simple correlation and multiple correlation at a significance level of 0.05. The results showed that*

*agility had a positive and significant relationship with dribbling ability, while speed did not show a significant relationship. Simultaneously, agility and speed had a positive relationship with dribbling ability, although their contributions were relatively small. These findings indicate that agility is a more dominant physical component than speed in supporting students' futsal dribbling ability. The implications of this research emphasize the importance of futsal training programs in schools that place more emphasis on developing agility to improve the quality of dribbling skills.*

**Keywords:** *agility; speed; dribbling; futsal; extracurricular activities*

## **Pendahuluan**

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di lingkungan sekolah menengah pertama dan menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa (Kusuma & Purnomo, 2020; Irawan et al., 2024; Hutami & Iswana, 2020). Karakteristik permainan futsal yang cepat, dinamis, dan dimainkan di ruang terbatas menuntut pemain memiliki penguasaan teknik dasar yang baik serta didukung oleh kondisi fisik yang memadai (Isnanto et al., 2023; Samin, 2024). Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan permainan adalah *dribbling*, yaitu kemampuan menggiring bola sambil bergerak untuk melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola (Amarta & Nugroho, 2022; Sukri & Yani, 2023).

*Dribbling* dalam futsal tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik pemain. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat, yang sangat dibutuhkan dalam situasi permainan futsal yang menuntut perubahan arah secara mendadak (Gumelar & Cendra, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal usia sekolah, sehingga peningkatan kelincahan dapat berdampak positif terhadap kualitas permainan (Gunawan et al., 2016; Purnomo & Irawan, 2021).

Selain kelincahan, kecepatan juga merupakan komponen fisik penting dalam futsal (Abdullah & Sari, 2023; Fahrudin & Hafidz, 2023). Kecepatan memungkinkan pemain melakukan akselerasi cepat saat membawa bola maupun saat menciptakan ruang dari tekanan lawan. Penelitian terbaru menyebutkan bahwa kecepatan berkontribusi terhadap efektivitas *dribbling*, terutama dalam situasi serangan balik dan duel satu lawan satu (Hardiyanto et al., 2025; Hartanto et al., 2025). Namun demikian, beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* tidak selalu dominan dan sangat dipengaruhi oleh karakteristik pemain dan konteks permainan (Syahban et al., 2025).

Survei literatur menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian sebelumnya mengkaji hubungan kelincahan dengan *dribbling* atau kecepatan dengan *dribbling* secara terpisah. Beberapa penelitian lain memang telah menguji kedua variabel tersebut secara bersamaan, tetapi umumnya dilakukan pada atlet klub atau siswa di daerah dan jenjang pendidikan yang berbeda. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan penelitian terkait konteks pemain

ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah menengah pertama, khususnya di daerah yang belum banyak diteliti.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, diperlukan penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa sekolah menengah pertama yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empiris yang lebih kontekstual serta memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan karakteristik sampel yang berbeda. Kebaruan ilmiah dari penelitian ini terletak pada pengujian kontribusi masing-masing variabel fisik secara parsial dan simultan dalam konteks ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Dengan demikian, identifikasi masalah mengenai rendah atau bervariasinya kemampuan *dribbling* siswa serta peran kelincahan dan kecepatan menjadi sangat penting untuk dikaji. Pemahaman yang jelas mengenai hubungan ketiga variabel tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif di sekolah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada siswa sekolah menengah pertama.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* futsal. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan dan kecepatan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling*.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 13 Seluma pada semester genap tahun ajaran berjalan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel dengan jumlah 18 pemain.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes dan pengukuran, meliputi tes kelincahan (*zig-zag run test*), tes kecepatan lari, dan tes kemampuan *dribbling* menggunakan *short dribbling test*. Instrumen tersebut digunakan karena sesuai dengan karakteristik permainan futsal dan telah banyak digunakan dalam penelitian olahraga.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji prasyarat analisis yang dilakukan meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## **Hasil**

Hasil penelitian diperoleh dari pengukuran variabel kelincahan, kecepatan, dan kemampuan *dribbling* pada 18 pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Seluma. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui gambaran data serta hubungan antarvariabel penelitian.

Hasil pengukuran kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Seluma disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Pengukuran dilakukan menggunakan tes lari berbelok (*zig-zag run test*). Distribusi frekuensi hasil kelincahan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Klasifikasi	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	<10,33	1	5,56%
2	Baik	10,34 – 11,33	9	50%
3	Cukup	11,34 – 12,33	6	33,33%
4	Kurang	12,34 – 13,33	1	5,56%
5	Sangat Kurang	13,34	1	5,56%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel, sebagian besar pemain berada pada klasifikasi baik dan sedang, yang menunjukkan bahwa tingkat kelincahan pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Seluma berada pada kategori cukup baik.

Pengukuran kecepatan dilakukan menggunakan tes lari cepat. Hasil pengukuran kecepatan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagaimana ditunjukkan pada tabel.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Klasifikasi	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	<13,91	4	22,22%
2	Baik	10,92 – 14,34	7	38,89%
3	Cukup	14,35 – 14,72	7	38,89%
4	Kurang	14,73 – 15,11	0	0%
5	Sangat Kurang	>15,12	0	0%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel, hasil kecepatan pemain menunjukkan distribusi yang relatif seimbang antara kategori baik dan sedang, dengan sebagian kecil pemain berada pada kategori sangat baik.

Kemampuan *dribbling* diukur menggunakan *short dribbling test*. Distribusi frekuensi hasil pengukuran kemampuan *dribbling* disajikan pada tabel.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling* Pemain Ekstrakurikuler Futsal

No	Klasifikasi	Interval (detik)	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	8,33 – 8,98	1	5,56%
2	Baik	8,99 – 9,64	8	44,44%
3	Cukup	9,65 – 10,30	5	27,78%
4	Kurang	10,31 – 10,96	2	11,11%
5	Sangat Kurang	10,97 – 11,62	2	11,11%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan tabel, mayoritas pemain berada pada kategori baik dan sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 13 Seluma berada pada kategori cukup baik.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dengan nilai thitung sebesar 2,2961 lebih besar dari ttabel 1,7010 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Sementara itu, hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* menunjukkan hubungan negatif dengan nilai thitung sebesar 0,7580 lebih kecil dari ttabel 1,7010. Secara simultan, kelincahan dan kecepatan memiliki hubungan positif terhadap kemampuan *dribbling* dengan nilai rhitung sebesar 0,3987 lebih besar dari rtabel 0,3670.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kemampuan *dribbling* pemain ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 13 Seluma. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemain dengan tingkat kelincahan yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan menggiring bola yang lebih efektif. Dalam konteks permainan futsal yang menuntut perubahan arah cepat di ruang sempit, kelincahan menjadi komponen fisik utama yang mendukung keberhasilan *dribbling*, terutama saat menghindari hadangan lawan dan mempertahankan penguasaan bola.

Temuan tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, sehingga sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan seperti futsal (*agility*) (Abdullah & Sari, 2023). Penelitian terdahulu juga melaporkan adanya hubungan signifikan antara kelincahan dan keterampilan *dribbling* futsal pada siswa dan atlet usia muda (Burhanuddin et al., 2025). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa kelincahan merupakan faktor dominan yang memengaruhi kualitas *dribbling* futsal.

Berbeda dengan kelincahan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling*. Temuan ini menunjukkan bahwa kecepatan lari lurus tidak selalu berbanding lurus dengan keterampilan menggiring bola dalam futsal. Hal ini dapat terjadi karena *dribbling* futsal lebih menekankan pada kontrol bola, perubahan arah, dan koordinasi gerak dibandingkan kemampuan sprint maksimal dalam lintasan lurus. Temuan ini mengonfirmasi hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kontribusi kecepatan terhadap *dribbling* cenderung lebih kecil dibandingkan kelincahan pada permainan futsal usia sekolah (Purnomo & Irawan, 2021).

Meskipun demikian, kecepatan tetap memiliki peran pendukung dalam permainan futsal, terutama dalam situasi transisi dan serangan balik. Namun, tanpa didukung oleh kelincahan dan kontrol bola yang baik, kecepatan tidak dapat secara optimal meningkatkan kemampuan *dribbling*. Penelitian oleh (Burhanuddin et al., 2025) menyatakan bahwa kecepatan akan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan kemampuan perubahan arah dan koordinasi gerak, sehingga peran kecepatan bersifat kontekstual dalam permainan futsal.

Hasil analisis simultan menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memiliki hubungan positif dengan kemampuan *dribbling*, meskipun kontribusinya relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa *dribbling* futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya kondisi fisik tetapi juga aspek teknik, koordinasi, dan pengalaman bermain. Aspek kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengujian hubungan kedua komponen fisik tersebut secara simultan pada konteks pemain ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah menengah pertama, yang masih relatif terbatas dalam penelitian sebelumnya.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa program latihan futsal di sekolah sebaiknya lebih menekankan pada pengembangan kelincahan dibandingkan kecepatan semata, terutama untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar serta memasukkan variabel lain seperti koordinasi, keseimbangan, dan keterampilan teknik untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 13 Seluma. Temuan ini menegaskan bahwa kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola, terutama dalam permainan futsal yang menuntut perubahan arah cepat dan kontrol bola yang baik. Sebaliknya, kecepatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Namun, secara simultan kelincahan dan kecepatan memiliki hubungan positif terhadap kemampuan *dribbling* meskipun kontribusinya relatif kecil. Dengan demikian, peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal tingkat sekolah menengah pertama lebih efektif difokuskan pada pengembangan kelincahan dibandingkan kecepatan semata.

## Referensi

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Journal of Social Science Reserch*, 3(2), 9117–9127. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5753>
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed dan Agility terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Burhanuddin, S., Rizal, A., Latuheru, R. V. (2025). Peran Kecepatan dalam Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Atlet Futsal Pemula: Sistematisa Literatur Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2427–2435. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4086>
- Fahrudin, A., & Hafidz, A. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja PTM Arta Jaya Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 116–123. <https://doi.org/10.1234/jpo.v6i1.53165>
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan dan Kelenturan Tubuh terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Futsal. *Science and Education Journal*,

- 2(3), 467–474. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.141>
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Dribbling Bola Futsal pada Atlet O<sub>2</sub>SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–12.
- Hardiyanto, R. O., Alimandan., & Aspa, A. P. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Tim Futsal SMA Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.167-176>
- Hartanto, C. B. T., Priyono, D., Suwarli., & Siswoyo, J. (2025). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sman 2 Pringsewu. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 4(2), 98–108. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v4i2.32266>
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan diri dengan hasil shooting pada ekstrakurikuler futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 35-41. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i2.6993>
- Isnanto, J., Ilham, A., Haryani, M., Nurkhoiroh, N., & Amri, M. F. L. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan *Dribbling* Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. *Journal on Education*, 5(4), 13035–13044. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2303>
- Irawan, S., Haryani, M., Haryanto, A. I., Isnanto, J., & Ilham, A. (2024). Meningkatkan Efisiensi Passing pada Olahraga Futsal. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 4862-4873.
- Kusuma, E. T., & Purnomo, M. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Labschool UNESA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan dan Kelincahan dalam Menggiring Bola pada Tim Futsal. *SEPAKBOLA*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Samin, G. (2024). Peningkatan Kinerja Fisik Atlet Futsal Melalui Uji Kondisi Fisik: Studi Kasus Olahragawan Pohuwato. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 128-137. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.26512>
- Sukri, A., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Tubuh terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(3), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i3.19159>
- Syahban, A., Jusran, S., & Sitti Maifa, H. (2025). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain UKM Futsal Kotabaru Usia 18-23 Tahun. *CENDEKIA: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN*, 13(1), 134-142.