

Kontribusi Kelincahan dan Kelenturan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Deigo Armando ¹⁾ Dody Ertanto ²⁾ Roni Syaputra ³⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a.deigoardan784@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the contribution of agility and flexibility to the dribbling ability of futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City. Using a total sampling method, the study involved 16 futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City. This is a correlational study based on tests of agility, flexibility, and dribbling skills among futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City. Descriptive data analysis and correlation tests were employed. The results of this study indicate that there is a significant correlation between agility and the dribbling skills of futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City ($r_{xy} = 0.521$), there is a significant correlation between flexibility and the dribbling skills of futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City ($r_{xy} = 4.574$), and there is a significant relationship between agility and flexibility on the dribbling skills of futsal players at SMPN 21 in South Bengkulu City (calculated $F = 4.511 > \text{table } F = 3.63$).

Keyword: Dribbling, Agility, Flexibility, Futsal.

Pendahuluan

Olahraga bermanfaat untuk menjaga kebugaran jasmani, hasil nyata dari kegiatan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya keterlibatan secara aktif dalam kegiatan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Sportifitas dalam futsal akan membuat olahraga menjadi lebih fair dan adil, demi mewujudkan tujuan dalam berolahraga. Kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Dribbling bola merupakan salah satu unsur teknik yang harus dikuasai oleh pemain futsal, karena dengan kemampuan dribbling bola yang bagus, seorang pemain akan dengan mudah masuk ke pertahanan lawan dan bisa mencetak goal. Joseph A Luxbacher dalam Sudarsono (2014:2) berpendapat bahwa penggiringan bola dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan sepakbola yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Dalam buku dasar-dasar Futsal Agustinus (2019:9) menjelaskan tentang macam-macam dribbling, yaitu: dribbling menggunakan kaki bagian dalam, dribbling menggunakan kaki bagian luar

dan dribbling menggunakan kaki bagian punggung kaki

Keterampilan dribbling yang baik sangat menentukan efektivitas permainan seorang pemain, terutama pada posisi penyerang dan gelandang. Pemain yang memiliki kemampuan dribbling yang baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi lawan, mampu menciptakan peluang, serta memberikan kontribusi positif bagi tim. Sebaliknya, pemain yang memiliki keterampilan dribbling rendah cenderung mudah kehilangan bola dan kesulitan dalam mengembangkan permainan.

Dalam pelaksanaannya, keterampilan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam keterampilan dribbling antara lain kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Di antara komponen tersebut, kelincahan dan kelenturan tubuh memiliki peranan yang sangat dominan dalam mendukung keberhasilan dribbling.

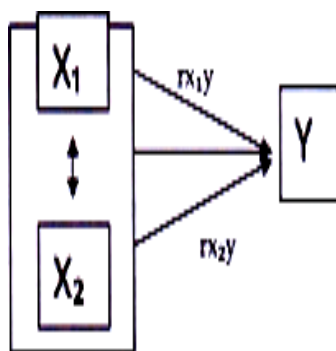
Sementara itu, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam konteks dribbling, kelincahan sangat dibutuhkan ketika pemain harus melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, menghindari hadangan lawan, serta mempertahankan kontrol bola dalam ruang yang sempit. Kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak secara dinamis dan fleksibel sesuai dengan situasi permainan.

Dalam proses latihan futsal, pelatih umumnya memberikan berbagai bentuk latihan kondisi fisik, termasuk latihan kecepatan dan latihan kelincahan. Namun, dalam praktiknya sering ditemukan bahwa program latihan belum sepenuhnya mempertimbangkan pengaruh spesifik dari masing-masing jenis latihan terhadap keterampilan teknik, khususnya dribbling. Latihan kecepatan dan latihan kelincahan sering kali diberikan secara bersamaan tanpa diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan keterampilan dribbling.

Beberapa pelatih beranggapan bahwa latihan kecepatan lebih efektif untuk meningkatkan dribbling karena mampu meningkatkan akselerasi dan kecepatan membawa bola. Di sisi lain, terdapat pula pandangan bahwa latihan kelincahan lebih berpengaruh karena dribbling dalam permainan Futsal lebih sering melibatkan perubahan arah dan gerakan menghindari dari lawan. Perbedaan pandangan tersebut menunjukkan perlunya kajian ilmiah untuk membuktikan pengaruh masing-masing jenis latihan terhadap keterampilan dribbling.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi ganda. Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional. Rancangan penelitian korelasional menurut Kusumawati (2015:35) penelitian hubungan atau (asosiatif) dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab akibat). Dimana dalam penelitian ini yang menjadi variabel X_1 adalah kelincahan, variabel X_2 adalah kelenturan dan variabel Y adalah menggiring bola. Menurut Kusumawati (2015:35) desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Korelasi Ganda

Keterangan :

X_1 = kelincahan (variabel bebas)

X_2 = kelenturan tubuh (variabel bebas pertama)

Y = menggiring bola (variabel terikat kedua).

Hasil Penelitian

Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas dengan Lilliefors

	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
Kelincahan	0.1452	0.213	Normal
Kelenturan	0.1650	0.213	Normal
Kemampuan Dribbling	0.0692	0.213	Normal

Hipotesis Satu

Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Korelasi	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling	0.521	0.497	Signifikan

Hipotesis Dua

Kontribusi Kelenturan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu.

Tabel 3.. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Korelasi	r_{xy}	r_{tabel}	Ket
Kelenturan terhadap Keterampilan Dribbling	0.574	0.497	Signifikan

Hipotesis Tiga

Hubungan Kelincahan dan Kelenturan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Berganda

Korelasi	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
Kelincahan dan Kelenturan terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i>	0.511	3.63	Signifikan

Pembahasan

Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.521. Didapatkan nilai r hitung 0.521 lebih besar dari r_{tabel} 0.497 maka H_0 ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu.

Kelincahan merupakan kemampuan biomotorik yang melibatkan koordinasi antara kecepatan, keseimbangan, refleks, serta kontrol neuromuskular dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan tepat (Sheppard & Young, 2006). Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam situasi permainan futsal yang dinamis dan penuh tekanan lawan.

Dribbling sendiri merupakan keterampilan fundamental dalam futsal yang menuntut kontrol bola yang baik sambil bergerak melewati lawan. Menurut Luxbacher (2011), keberhasilan *dribbling* sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam menjaga koordinasi tubuh, kecepatan reaksi, serta kelincahan saat melakukan perubahan arah.

Selain itu, penelitian oleh Young et al. (2015) menyatakan bahwa peningkatan kelincahan melalui latihan spesifik dapat meningkatkan performa keterampilan teknik dalam permainan invasif seperti futsal dan sepak bola, termasuk kemampuan *dribbling*. Hal ini terjadi karena adaptasi neuromuskular yang meningkatkan efisiensi gerakan dan kontrol motorik saat menghadapi situasi permainan yang berubah-ubah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa kelincahan memiliki peran penting dalam menunjang keterampilan *dribbling* pemain futsal, sehingga latihan kelincahan perlu menjadi bagian utama dalam program pembinaan atlet di tingkat sekolah.

Kontribusi Kelenturan terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Berdasarkan uji korelasi antara kelenturan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil r_{xy} 0.574. Didapatkan nilai r hitung 0.574 lebih besar dari r_{tabel} 0.497 maka H_0 ditolak, artinya ada korelasi yang signifikan antara kelenturan dengan keterampilan *dribbling* pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu.

Kelenturan merupakan kemampuan sendi dan otot untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak yang luas secara optimal tanpa mengalami cedera. Dalam permainan futsal, kelenturan berperan penting dalam mendukung efektivitas gerakan *dribbling*, terutama saat pemain harus melakukan perubahan arah, manuver tubuh, serta menjaga keseimbangan ketika melewati lawan dalam ruang yang sempit.

Secara teoritis, kelenturan mendukung efisiensi gerak karena memungkinkan tubuh melakukan posisi teknis tertentu dengan lebih baik, sehingga kontrol bola tetap stabil meskipun terjadi perubahan posisi tubuh yang cepat. Menurut Bompa dan Haff (2009), fleksibilitas yang baik berkontribusi terhadap peningkatan efisiensi biomekanik gerakan dan mengurangi risiko penurunan performa akibat keterbatasan ruang gerak sendi.

Selain itu, penelitian oleh Hoffman (2014) menjelaskan bahwa fleksibilitas yang optimal dapat meningkatkan kualitas koordinasi gerak dan membantu atlet dalam mempertahankan kontrol tubuh saat melakukan keterampilan teknik yang kompleks, termasuk *dribbling* dalam permainan bola kecil seperti futsal. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelenturan memiliki peran penting dalam mendukung keterampilan *dribbling* pemain futsal, sehingga latihan peningkatan fleksibilitas perlu dimasukkan dalam program latihan untuk meningkatkan performa teknik dasar pemain.

Hubungan Kelincahan dan Kelenturan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal di SMP Negeri 21 Kota Bengkulu

Berdasarkan uji korelasi antara kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan dribbling sebagaimana terlihat pada tabel di atas diperoleh hasil F hitung sebesar 0.511. Didapatkan f_{hitung} lebih besar dari pada f_{tabel} . atau $0.511 > 3.63$ maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan dribbling.

Keterampilan dribbling dalam futsal merupakan kemampuan kompleks yang dipengaruhi oleh beberapa komponen biomotorik, di antaranya kelincahan dan kelenturan. Kelincahan berperan dalam kemampuan pemain untuk melakukan perubahan arah secara cepat, mempertahankan kontrol bola, serta merespons pergerakan lawan dalam situasi permainan yang dinamis. Sementara itu, kelenturan mendukung keleluasaan gerak sendi dan otot sehingga pemain dapat melakukan manuver tubuh dengan lebih efektif tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Sheppard dan Young (2006), kelincahan merupakan kemampuan multidimensional yang melibatkan koordinasi, kecepatan, dan kontrol neuromuskular, yang sangat penting dalam cabang olahraga permainan seperti futsal. Di sisi lain, Bompa dan Haff (2009) menjelaskan bahwa fleksibilitas yang baik dapat meningkatkan efisiensi biomekanik gerakan serta mendukung performa teknik dalam olahraga.

Kombinasi antara kelincahan dan kelenturan memberikan kontribusi yang lebih optimal terhadap keterampilan dribbling karena keduanya saling melengkapi dalam mendukung kontrol gerak tubuh dan bola. Kelincahan memungkinkan perubahan arah yang cepat, sedangkan kelenturan memungkinkan gerakan tubuh yang lebih luas dan adaptif dalam situasi permainan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan dan kelenturan secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal, sehingga kedua komponen tersebut perlu dikembangkan secara bersamaan dalam program latihan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan dribbling pemain Futsal di SMPN 21 Kota Bengkulu Selatan ($r_{xy}=0.521$). Terdapat korelasi yang signifikan antara kelenturan dengan keterampilan dribbling pemain Futsal di SMPN 21 Kota Bengkulu Selatan ($r_{xy}=0.574$). Dan ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelenturan terhadap keterampilan dribbling pemain Futsal di SMPN 21 Kota Bengkulu Selatan ($f_{hitung} 4.511 > f_{tabel} 3.63$).

Daftar Pustaka

- Adil, A 2024. tingkat keterampilan Teknik dasar Passing Control futsal Siswa Ektrakurikuler di SMA Negeri 1 Sidrap. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* Volume 5 Nomor 1, 140-145
- Andrianto, Y. 2023. Upaya peningkatan dribbling dengan menggunakan modifikasi zig-zag pada peserta ekstrakurikuler bola futsal putra SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Silampari journal sport*. doi.org/10.55526/sjs.v3i2.512
- Anggraeni, D. C. (2019). Pengaruh . Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan the Effect of Ladder Drill Slaloms and Ladder. 18(2), 87-93.
- Bafirman. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok. PT Raja Grafindo Persada.
- Darma, I. Z., & Fernando, R. (2024). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 1-6. Retrieved from <https://journal.riaumedia.id/index.php/SE T/article/view/24>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan*

-
- Olah Raga, 4(2), 201-212.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 467–474.
<https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i3.141>
- Ismaryati. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Hasniah, A. S. J. S. S. M. (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.
<https://doi.org/10.33659/cip.v13i1.408>
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 5(1)
- Lisa, N. 2025. Kontribusi Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 25 Pekanbaru. (2025). *Catha : Jurnal Penelitian Kreatif Dan Inovatif*, 2(2), 11-20.
<https://doi.org/10.31004/catha.v2i2.97>
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1 (2), 1–9.
<https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4 (1), 1–14.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Mulyono, A. (2017). Buku Pintar Futsal. Jakarta. Anugrah.
- Mulya, G. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8, 1-10.
- Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Keplatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- NIZAM, MUHAMMAD FAHRUL (2023) PENGEMBANGAN ALAT BANTU BOLA TALI UNTUK LATIHAN DRIBBLING DAN HEADING FUTSAL PACITAN. Other thesis, STKIP PGRI PACITAN.
- Rustiawan, H. (2014). Pengaruh Latihan Isotonik Dan Isotonik + Isometrik Alternating Terhadap Jarak Dan Akurasi Tendangan Long Pass Pada Cabang Olahraga Sepak bola
- Siregar, Ahmad Sukri and Yani, Ahmad (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). pp. 782-792. ISSN 2655-710X
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Subekti, N. (2017). Efektivitas dribbling dengan kaki bagian luar, bagian dalam, dan bagian punggung kaki terhadap penguasaan keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola. *Journal Sport Area*, 2 (2), 88 - 95.

-
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256-267. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845>
- 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>
- Widiastuti. 2022. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok. PT RajaGrafindo Persada