

Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Himajas di Universitas Dehasen Bengkulu

Defri Wijaya^{1,a)} Dody Ertanto²⁾ Roni Syaputra³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

wijayadefri78@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the relationship between agility and speed and the dribbling ability of futsal athletes. The research method used was a quantitative method with a correlational approach. The population in this study consisted of 20 futsal athletes, and the entire population was used as the research sample using total sampling. The instruments used in this study included agility tests, speed tests, and dribbling ability tests. The data analysis techniques used were descriptive analysis, normality tests, product-moment correlation, multiple correlation, the coefficient of determination, and significance tests at a level of $\alpha = 0.05$. The results of the study indicate that: (1) there is a significant relationship between agility and dribbling ability, with a correlation coefficient of 0.486 and a contribution of 23.62%; (2) there is a relationship between speed and dribbling ability, with a correlation coefficient of 0.810 and a contribution of 3.24%; and (3) there is a significant combined relationship between agility and speed and dribbling ability, with a multiple correlation coefficient of 0.553 and a contribution of 30.6%. Based on the research findings, it can be concluded that agility and speed are related to futsal players' dribbling ability. Agility contributes more to dribbling ability than speed does. Therefore, coaches are advised to design training programs that improve agility and speed to help futsal players enhance their dribbling ability.

Keyword: *Agility, Speed, Dribbling, Futsal*

Pendahuluan

Dalam permainan futsal teknik yang mendasar dan penting bagi pemain adalah kelincahan. Pemain futsal harus menyadari dan memiliki kemampuan ini. Kelincahan merupakan kemampuan seorang individu untuk mengubah arah secepat mungkin dengan mempertahankan keseimbangan. Seseorang dianggap lincah apabila dapat mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak dan mengubah arah dengan cepat (Azis, 2025: 230-231).

Kelincahan sangat berperan dalam permainan futsal, maka dari itu sudah sepantasnya pemain futsal memiliki kelincahan dalam bergerak dan menggiring bola serta kelincahan dapat menghindari pemain dari risiko cedera. Namun pada kenyataannya di lapangan masih banyak ditemui pemain yang kurang dalam kelincahannya terutama saat bergerak, menggiring bola dan dalam melewati lawan lawannya. Apabila kelincahan dalam bergerak dan menggiring bola dapat dikuasai oleh pemain tersebut maka ada kemungkinan tim tersebut mendapat banyak keuntungan mulai dari saat menyerang hingga lebih mudah melewati lawannya (Putu Maryansyah Indra Fahlefi, 2020: 62).

Kecepatan adalah salah satu elemen kebugaran fisik yang wajib dimiliki oleh

setiap atlet futsal. Pemain futsal memerlukan kecepatan untuk menghadapi keadaan tertentu dan situasi dalam pertandingan yang memerlukan kecepatan dalam bergerak untuk mengontrol bola (Purnomo & Irawan, 2021). Menurut (Herlambang et al., 2022) kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang singkat-singkatnya. Sedangkan (Irawan & Hariadi, 2019) menyatakan kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Dapat disimpulkan dari beberapa teori tersebut bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain futsal, kecepatan ini berguna bagi pemain dalam membantu performa pada saat pertandingan. Jika dilihat dari ukuran lapangan futsal yang kecil dibutuhkan kecepatan untuk bisa mengejar lawan, menggiring bola dan bergerak dengan cepat untuk mencari ruang serta peluang untuk menghasilkan gol (Faiz Faozi 2024 : 414).

Dribbling merupakan keterampilan dasar yang memainkan peran yang sangat penting dalam permainan futsal. Ini adalah salah satu strategi yang memungkinkan pemain untuk menggerakkan bola dengan kontrol tinggi saat bergerak di lapangan. Membicarakan

terkait Dribbling sendiri hal ini menjurus pada korelasi teknik secara mendasar yang terdapat dalam permainan futsal, di mana para pemainnya memanfaatkan kaki secara terus-menerus untuk menggerakkan bola saat berjalan atau berlari. Tujuan utama Dribbling adalah untuk melewati lawan atau menjaga kendali bola. Kemampuan untuk melakukan Dribbling dengan baik dapat memberikan keuntungan besar kepada pemain dan tim dalam menciptakan peluang gol, menjaga posisi bola, dan mengatasi tekanan dari lawan (Amirudin Dkk 2024 : 184).

Teknik dasar Dribbling yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan Dribbling dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, misalnya Dribbling melewati rintangan, Dribbling lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya. Dalam hal ini metode yang digunakan saat berlatih seharusnya berfokus pada peningkatan kelincahan (agility), kecepatan (speed) dan keseimbangan (balance) sehingga bisa meningkatkan Dribbling pada setiap pemain. Teknik dasar dribbling sangat berguna saat serangan secara cepat yang bisa membongkar pertahanan dan di akhiri dengan terciptanya goal dengan secara sempurna. Maka di lihat dari itu di perlukan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang baik karena, hal ini berhubungan dengan Dribbling dalam permainan futsal (Herlambang 2022 : 1602).

Ekstrakurikuler Futsal Himajas merupakan kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam mata kuliah untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat mahasiswa unived di bidang olahraga futsal. Dengan jumlah mahasiswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal himajas adalah 30 mahasiswa. Sehingga untuk mewujudkan dan menyalurkan hobi dan bakat mahasiswa tersebut Universitas Dehasen Bengkulu dan HIMAJAS mewadahi siswa dengan ekstrakurikuler olahraga, dimana salah satunya adalah olahraga futsal. Adapun dosen dan sekaligus pelatih futsal himajas adalah Roni Syaputra, S.Pd, M.Pd.

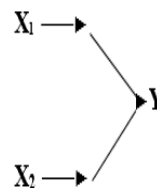
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis pada mahasiswa HIMAJAS UNIVED yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Universitas Dehasen Bengkulu, diperoleh informasi bahwa kemampuan Dribbling pemain

masih belum optimal. Hal tersebut terlihat ketika pemain mengalami kesulitan melewati lawan, kurang cepat dalam membawa bola saat melakukan serangan, serta kurang mampu mengontrol bola dengan baik pada situasi permainan yang berlangsung cepat. Selain itu, kemampuan kelincahan dan kecepatan yang dimiliki pemain juga masih bervariasi, sehingga memengaruhi efektivitas Dribbling saat pertandingan maupun latihan berlangsung.

Dalam permainan futsal, kelincahan dan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting karena dapat membantu pemain bergerak cepat, mengubah arah dengan baik, serta mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan lawan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta besarnya kontribusi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diteliti adalah kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *Dribbling* (Y) pada pemain futsal. :



Gambar 1. Design Penelitian

Keterangan :

X_1 : Kelincahan

X_2 : Kecepatan

Y : Kemampuan *Dribbling*

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Liliefors dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Kelincahan	0,1358	0,19	Normal
Kecepatan	0,1446	0,19	Normal
<i>Dribbling</i>	0,0906	0,19	Normal

Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	n	Mean	Varians (S ²)
Kelincahan	20	16,74	1,101
Kecepatan	20	7,96	0,722
<i>Dribbling</i>	20	15,12	1,944

Kontribusi Kelincahan terhadap *Dribbling*

Tabel 3. Hasil Korelasi Kelincahan terhadap *Dribbling*

Variabel	rhitung	Rtabel	Keterangan
X ₁ dengan Y	0,486	0,4438	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rhitung > rtabel sehingga terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu.

Besarnya kontribusi dihitung menggunakan rumus:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 23,62 \%$$

Kontribusi Kecepatan terhadap *Dribbling*

Tabel 4. Hasil Korelasi Kecepatan terhadap *Dribbling*

Variabel	rhitung	Rtabel	Keterangan
X ₂ dengan Y	0,810	0,4438	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa rhitung > rtabel sehingga terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu.

Kontribusi kecepatan sebesar:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

$$KD = 3,24 \%$$

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap *Dribbling*

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Ganda

Variabel	rhitung	Rtabel	Keterangan
X ₁ dan X ₂ Terhadap Y	0,553	0,4438	Signifikan

Tabel 6. Hasil Uji F

Fhitung	Ftabel	Keterangan
3,75	2,12	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda diperoleh nilai Rhitung > Rtabel dan Fhitung > Ftabel sehingga terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu.

Besarnya kontribusi ditunjukkan oleh koefisien determinasi:

$$KD = R^2 \times 100\%$$

$$KD = 30,6 \%$$

Pembahasan

Kontribusi Kelincahan terhadap *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu. Semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki pemain maka semakin baik pula kemampuan pemain dalam melakukan *Dribbling*. Temuan ini sejalan dengan pendapat Harsono dalam Apta dan Febi (2019) yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan futsal, kemampuan tersebut sangat diperlukan ketika pemain menggiring bola dan menghindari lawan.

Kontribusi Kecepatan terhadap *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu. Kecepatan memungkinkan pemain bergerak lebih cepat saat membawa bola sehingga mampu menciptakan peluang serangan maupun melewati lawan dengan lebih efektif. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Faiz Faozi (2024) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan komponen penting dalam permainan futsal.

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap *Dribbling*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap

kemampuan Dribbling pemain futsal HIMAJAS Universitas Dehasen Bengkulu. Dribbling merupakan keterampilan yang membutuhkan kemampuan mengubah arah secara cepat sekaligus bergerak dengan kecepatan tinggi. Oleh karena itu, kombinasi kelincahan dan kecepatan sangat menentukan keberhasilan pemain dalam menggiring bola. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Abdullah dan Sar (2023) serta Syarwani dan Rezki (2024) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan Dribbling pemain futsal.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan Dribbling (Y) atlet futsal. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,486 yang lebih besar dari rtabel (0,486 > 0,4438). Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 23,62% terhadap kemampuan Dribbling.

Terdapat hubungan antara kecepatan (X_2) dengan kemampuan Dribbling (Y) atlet futsal. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,810 yang lebih besar dari rtabel (0,810 > 0,4438). Kecepatan memberikan kontribusi sebesar 3,24% terhadap kemampuan Dribbling. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan Dribbling atlet futsal. Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan nilai $R = 0,553$ dengan kontribusi sebesar 30,6%, sedangkan sisanya sebesar 69,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan faktor yang berhubungan dengan kemampuan Dribbling atlet futsal, namun kelincahan memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan kecepatan.

Daftar Pustaka

Abdullah, R., & Sar, M. (2023). *Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribble futsal atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci*.
Agus Susworo Dwi Marhaendro dan Saryono. (2020). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press
Amirudin, A., dkk. (2024). *Dribbling sebagai keterampilan dasar penting dalam permainan futsal*. Jurnal Keolahragaan.

Annabila, A., & Jamil, J. (2025). *Karakteristik permainan futsal dan tuntutan teknik dasar pemain*. Jurnal Pendidikan Jasmani.
Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
Asmara, M., dkk. (2023). *Kondisi fisik dan unsur-unsur kebugaran dalam futsal*. Jurnal Sport Science.
Barus, A. E. D., (2025). *Teknik dasar permainan futsal dan penerapannya*. Jurnal Pendidikan Olahraga.
Budiman, B., & Rusmana, R. (2021). *Peran kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap pengembangan life skills siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
Fahlefi, P. M. I. (2020). *Peran kelincahan dalam permainan futsal*. Jurnal Kevelatihan Olahraga.
Faozi, F.. (2024). *Kecepatan sebagai komponen kondisi fisik penting dalam futsal*. Jurnal Keolahragaan.
Haryadi, H. (2025). *Interval training untuk meningkatkan daya tahan tubuh atlet*. Jurnal Sport Training.
Hendarto, A. L. (2021). *Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan Dribbling bola futsal*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
Herlambang, H., dkk. (2022). *Teknik dasar Dribbling dan komponen fisik pendukung dalam futsal*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
Irawan, I., & Hariadi, H. (2019). *Kecepatan sebagai kemampuan gerak dalam olahraga*. Jurnal Olahraga Prestasi.
Khadijah, K. (2019). *Konsep dan tujuan kegiatan ekstrakurikuler*. Jurnal Pendidikan.
Khafi, K. (2020). *Latihan kecepatan untuk peningkatan performa pemain sepak bola dan futsal*. Jurnal Kevelatihan Olahraga.
Kristinawati, K.,. (2019). *Kecepatan sebagai kemampuan berpindah tempat dalam olahraga*. Jurnal Sport Science.