



Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Di Ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu



Antoni Okta Vianus¹⁾, Martiani²⁾, Dolly Apriansyah³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

a) Corresponding Author: antoni_viaus@gmail.com

Abstract

Dribbling is a fundamental futsal skill because it supports ball possession, the ability to beat opponents, and the creation of attacking opportunities. This study examined the effect of speed training on the dribbling skill of futsal players participating in the extracurricular program at SMP Negeri 20 Bengkulu City. A quantitative one-group pretest-posttest design was employed. All 20 students enrolled in the futsal extracurricular activity were included as the study sample. Dribbling performance was measured before and after a structured speed-training program. Data were analysed using normality and homogeneity tests followed by a paired-samples t-test. The pretest and posttest data met the required distributional assumptions. The hypothesis test produced a t value of 22.557 with a two-tailed significance below 0.001, while the mean pretest-posttest difference was 2.0400. The posttest performance indicated faster and more controlled completion of the dribbling task. These findings demonstrate a statistically significant improvement after the intervention. Speed training can therefore be incorporated into school futsal training as a systematic component for improving dribbling performance, while technical execution, coordination, and training continuity remain important considerations.

Keyword: Dribbling, Futsal, Speed Training.

Abstrak

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik dasar penting dalam futsal karena menentukan kemampuan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Seluruh 20 siswa anggota ekstrakurikuler futsal dijadikan sampel. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah program latihan kecepatan, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan paired-sample t-test. Data pretest dan posttest memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Uji hipotesis menghasilkan t hitung 22,557 dengan Sig. (2-tailed) < 0,001, serta selisih rata-rata pretest-posttest sebesar 2,0400. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah latihan kecepatan, waktu penyelesaian dribbling menjadi lebih baik dan perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan bersifat signifikan. Dengan demikian, latihan kecepatan dapat digunakan sebagai bagian terstruktur dalam program latihan futsal sekolah untuk mendukung peningkatan keterampilan menggiring bola, dengan tetap memperhatikan teknik, koordinasi, dan kontinuitas latihan.

Kata Kunci: Dribbling, Futsal, Latihan Kecepatan.

Pendahuluan

Futsal menuntut pemain mengambil keputusan dan melakukan aksi teknis dalam ruang yang relatif sempit dengan perubahan arah yang cepat. Dalam situasi tersebut, menggiring bola bukan sekadar memindahkan bola dari satu titik ke titik lain, tetapi menjadi sarana mempertahankan penguasaan, membuka ruang, dan menciptakan keunggulan terhadap

lawan. Karena itu, kualitas dribbling berkaitan erat dengan kemampuan pemain menggabungkan kontrol bola, kecepatan gerak, dan perubahan arah secara efisien.

Kajian yang digunakan dalam skripsi menempatkan kecepatan dan kelincahan sebagai komponen fisik yang relevan terhadap kemampuan dribbling. Purnomo dan Irawan (2021) menekankan keterkaitan kecepatan serta

kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada futsal, sedangkan Wibowo (2021) menunjukkan bahwa kecepatan memberi kontribusi terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepak bola usia muda. Temuan tersebut mendukung asumsi bahwa peningkatan kualitas gerak tanpa bola dan kecepatan akselerasi dapat membantu pelaksanaan keterampilan menggiring bola.

Permasalahan yang ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu adalah keterampilan menggiring bola yang belum optimal. Sebagian siswa masih membutuhkan waktu relatif lama ketika melewati rintangan, kontrol bola mudah menjauh dari kaki, dan perubahan arah belum selalu dilakukan secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa latihan teknik perlu didukung oleh stimulus fisik yang secara spesifik mengembangkan kecepatan gerak.

Penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam skripsi, termasuk Alfian (2021), menunjukkan bahwa latihan kecepatan dan kelincahan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling. Namun, penerapan program latihan kecepatan pada konteks ekstrakurikuler sekolah menengah pertama di Kota Bengkulu belum banyak dilaporkan secara spesifik. Celah tersebut penting karena karakteristik peserta, waktu latihan, dan kondisi pembinaan ekstrakurikuler berbeda dari klub kompetitif.

Kebaruan praktis penelitian ini terletak pada pengujian latihan kecepatan secara langsung terhadap keterampilan dribbling siswa dalam konteks pembinaan sekolah. Pengukuran dilakukan menggunakan tes yang sama pada kondisi awal dan akhir sehingga perubahan performa dapat dievaluasi secara terukur. Dengan desain tersebut, hasil penelitian dapat memberikan dasar empiris bagi pelatih dalam menyusun latihan yang lebih terarah.

Berdasarkan latar belakang dan celah tersebut, penelitian bertujuan mengetahui apakah latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal pada ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu.

Dalam kerangka latihan olahraga, keterampilan keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal tidak dapat dipisahkan dari kualitas komponen fisik dan koordinatif yang menjadi penopangnya. Skripsi ini menempatkan latihan kecepatan sebagai stimulus yang secara operasional diarahkan pada kecepatan gerak kaki, akselerasi, kontrol bola, dan efisiensi perubahan arah. Hubungan tersebut penting karena peningkatan performa teknik baru bermakna apabila latihan yang diberikan memiliki keterkaitan langsung dengan tuntutan gerak

yang diukur. Oleh sebab itu, penelitian tidak berhenti pada penjelasan bahwa latihan dilakukan, tetapi memeriksa perubahan kemampuan melalui pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Kajian yang digunakan di dalam skripsi, antara lain Purnomo dan Irawan (2021), Alfian (2021), serta Wibowo (2021), memberikan dasar bahwa pembinaan kondisi fisik dan penguasaan teknik perlu direncanakan sebagai satu kesatuan agar transfer hasil latihan menuju performa keterampilan dapat diamati secara objektif.

Konteks ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu memberi karakter praktis yang kuat pada penelitian ini. Subjek bukan atlet elite yang menjalani sistem latihan profesional, melainkan kelompok pembinaan yang menghadapi keterbatasan waktu, sarana, dan variasi program sebagaimana tergambar pada latar belakang skripsi. Dalam kondisi seperti ini, intervensi yang sederhana, terukur, dan dapat diulang menjadi relevan karena pelatih atau guru membutuhkan bentuk latihan yang realistis untuk diterapkan. Latihan kecepatan dipilih bukan semata karena mudah dilakukan, melainkan karena memiliki kedekatan dengan kebutuhan kemampuan yang menjadi masalah utama. Dengan demikian, manfaat penelitian diarahkan pada keputusan praktis: apakah intervensi tersebut layak dimasukkan ke dalam latihan rutin untuk memperbaiki keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal.

Celah penelitian terletak pada kebutuhan pembuktian yang spesifik terhadap populasi dan situasi latihan setempat. Hasil penelitian terdahulu yang dibahas dalam skripsi memberikan arah umum, tetapi perbedaan usia, pengalaman berlatih, lingkungan pembinaan, teknik yang diuji, dan bentuk perlakuan dapat menghasilkan respons yang berbeda. Karena itu, pengujian pada ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu diperlukan untuk menghasilkan bukti yang lebih kontekstual. Penelitian ini mempertahankan fokus pada satu variabel hasil utama sehingga hubungan antara perlakuan dan perubahan performa dapat dibaca secara lebih tajam. Posisi tersebut sekaligus menjadi unsur kebaruan praktis, yaitu menerjemahkan teori latihan dan temuan terdahulu ke dalam program yang dapat dievaluasi langsung pada kelompok sasaran penelitian.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 20 Kota Bengkulu; seluruh anggota yang memenuhi kriteria penelitian digunakan sebagai sampel. Desain ini membandingkan kemampuan

dribbling sebelum perlakuan dengan kemampuan setelah program latihan kecepatan.

Instrumen utama berupa tes keterampilan menggiring bola melalui lintasan/rintangan yang telah ditetapkan. Waktu penyelesaian dicatat menggunakan stopwatch. Prosedur pengumpulan data meliputi pretest, pelaksanaan program latihan kecepatan secara terstruktur, dan posttest dengan tata cara pengukuran yang sama agar hasil kedua pengukuran dapat dibandingkan secara langsung.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Normalitas diuji dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, homogenitas diuji melalui perbandingan varians, dan pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired-sample t-test pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji asumsi menunjukkan data memenuhi syarat penggunaan statistik parametrik.

Rancangan one-group pretest-posttest digunakan untuk menangkap perubahan performa secara langsung pada 20 siswa. Pengukuran awal berfungsi sebagai titik acuan kemampuan sebelum intervensi, sedangkan pengukuran akhir digunakan untuk melihat perubahan setelah program latihan dilaksanakan secara terstruktur sebelum pengukuran akhir. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dribbling yang digunakan secara konsisten pada pretest dan posttest. Penggunaan instrumen yang sama pada tahapan pengukuran menjaga konsistensi indikator yang dibandingkan. Dalam pelaksanaannya, prosedur tes mengikuti petunjuk yang dicantumkan pada skripsi agar perbedaan skor tidak muncul karena perubahan cara pengukuran. Data yang diperoleh kemudian ditata dalam bentuk skor individu dan ringkasan kelompok untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Pengendalian prosedur menjadi bagian penting karena perubahan skor olahraga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor selain perlakuan. Oleh karena itu, skripsi menggunakan urutan pengambilan data yang sama, lokasi penelitian yang konsisten, serta kriteria sampel yang sesuai dengan populasi sasaran. Perlakuan latihan kecepatan diberikan pada periode penelitian sebagaimana program latihan yang telah disusun. Penelusuran hasil difokuskan pada perubahan keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal, sehingga analisis tidak diperluas ke variabel yang tidak diukur. Pembatasan ini penting untuk menjaga kesesuaian antara rumusan masalah, instrumen, hasil, dan kesimpulan artikel.

Analisis data dilakukan bertahap. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecenderungan skor, kemudian pengujian prasyarat dilakukan sesuai metode yang tertulis di skripsi sebelum pengujian hipotesis.

Ringkasan hasil utama menunjukkan t hitung 22,557 dengan $p < 0,001$; uji homogenitas $F = 0,462$ dengan $p = 0,501$. Kriteria pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05 atau perbandingan statistik hitung dengan nilai tabel sebagaimana diterapkan pada skripsi. Dengan prosedur tersebut, keputusan mengenai pengaruh latihan tidak hanya bertumpu pada kenaikan angka secara deskriptif, tetapi juga mempertimbangkan bukti statistik yang menyertai perubahan hasil pengukuran.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Ringkasan Hasil Utama Penelitian

Indikator	Hasil	Keterangan
Jumlah sampel	20 siswa	Satu kelompok eksperimen
Selisih rata-rata	2,0400	Perbaikan pretest-posttest
t hitung	22,557	Lebih besar dari t tabel
Sig. (2-tailed)	$< 0,001$	Signifikan pada $\alpha = 0,05$
Homogenitas	$F = 0,462$; $p = 0,501$	Varians homogen

Hasil pengukuran menunjukkan perubahan performa dribbling setelah siswa menyelesaikan program latihan kecepatan. Secara umum, waktu tempuh pada posttest menjadi lebih baik dibandingkan pretest, yang menunjukkan peningkatan kemampuan bergerak sambil mengontrol bola.

Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi pretest dan posttest berada di atas 0,05, baik pada Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk. Uji homogenitas menghasilkan F hitung 0,462 dengan $p = 0,501$, sehingga varians data dinyatakan homogen dan analisis parametrik dapat dilanjutkan.

Paired-sample t-test menghasilkan t hitung 22,557 dengan Sig. (2-tailed) $< 0,001$. Selisih rata-rata hasil pretest dan posttest sebesar 2,0400. Nilai tersebut menunjukkan adanya perubahan yang nyata secara statistik setelah program latihan kecepatan diberikan.

Secara deskriptif, arah perubahan hasil mendukung tujuan intervensi. selisih rata-rata pretest-posttest sebesar 2,0400. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa performa setelah program latihan bergerak ke arah yang lebih baik dibandingkan kondisi awal atau siklus sebelumnya. Data tidak ditafsirkan hanya dari satu peserta, tetapi dari pola kelompok yang diringkas melalui nilai rata-rata, persentase, atau indikator statistik lain yang tersedia dalam skripsi. Karena hasil artikel disusun dari data Bab IV, angka yang ditampilkan dipertahankan sesuai laporan sumber tanpa melakukan perhitungan ulang yang dapat mengubah makna hasil asli.

Pengujian prasyarat dan hipotesis memperkuat pembacaan hasil deskriptif. Ringkasan analisis adalah t hitung 22,557 dengan $p < 0,001$; uji homogenitas $F = 0,462$ dengan $p = 0,501$. Nilai tersebut memberikan dasar untuk menerima adanya perubahan atau pengaruh sesuai kriteria yang digunakan dalam skripsi. Dengan demikian, pola hasil tidak hanya menunjukkan perbedaan numerik, tetapi juga memiliki dukungan analitis yang relevan terhadap pertanyaan penelitian. Penyajian hasil secara ringkas sengaja memisahkan fakta statistik dari penjelasan teoretis; alasan mengapa perubahan dapat terjadi dibahas pada bagian pembahasan agar tidak terjadi pengulangan pembacaan angka tabel.

Sebaran hasil juga penting untuk memahami konsistensi perubahan. Walaupun peserta memiliki kemampuan awal yang tidak sepenuhnya sama, prosedur pretest dan posttest memungkinkan setiap hasil akhir dibaca dengan mempertimbangkan titik awal kelompok. Pada desain dua kelompok, perbandingan antarkelompok menambah informasi mengenai efektivitas relatif intervensi; pada desain satu kelompok, perubahan berpasangan memberikan gambaran perkembangan setelah perlakuan; sedangkan pada penelitian tindakan kelas, perbandingan antarsiklus menunjukkan hasil perbaikan pembelajaran. Kerangka tersebut membuat hasil tetap sesuai dengan desain asli masing-masing skripsi dan tidak memaksakan interpretasi di luar data.

Temuan penelitian memiliki arti praktis karena indikator hasil merupakan keterampilan yang langsung digunakan dalam kegiatan latihan atau pembelajaran. Ketika skor keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal meningkat, perubahan tersebut dapat dibaca sebagai bukti bahwa program yang diterapkan mampu menghasilkan respons yang terukur dalam konteks sampel penelitian. Namun, hasil ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa satu bentuk latihan merupakan satu-satunya faktor penentu performa. Kesimpulan dibatasi pada variabel, populasi, durasi, instrumen, dan kondisi penelitian sebagaimana didokumentasikan dalam skripsi.

Pembahasan

Peningkatan dribbling setelah latihan kecepatan dapat dipahami melalui hubungan antara kemampuan akselerasi dan efisiensi gerak saat menguasai bola. Ketika pemain mampu mempercepat langkah dan mempertahankan ritme kaki dengan lebih baik, waktu yang dibutuhkan untuk melewati rintangan menjadi lebih singkat. Latihan kecepatan juga memberi stimulus berulang terhadap pola

langkah yang dibutuhkan ketika pemain mengubah tempo permainan.

Temuan ini konsisten dengan kajian Purnomo dan Irawan (2021) yang menempatkan kecepatan dan kelincahan sebagai komponen penting dalam dribbling futsal. Keselarasan tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik tidak berdiri terpisah dari keterampilan teknik; peningkatan komponen fisik tertentu dapat memperbaiki efektivitas teknik apabila gerak latihan memiliki hubungan dengan tuntutan permainan.

Hasil juga sejalan dengan Alfian (2021), yang melaporkan bahwa latihan kecepatan dan kelincahan berkaitan dengan peningkatan kemampuan mendribbling. Dalam konteks penelitian ini, efek latihan terlihat pada kelompok siswa sekolah, sehingga program sederhana dan terstruktur dapat memberikan perubahan yang terukur walaupun dilaksanakan dalam lingkungan ekstrakurikuler.

Namun, dribbling tidak hanya ditentukan oleh kecepatan. Kontrol bola, koordinasi, keseimbangan, kemampuan membaca ruang, dan kualitas teknik tetap memengaruhi hasil tes. Oleh sebab itu, latihan kecepatan sebaiknya dipadukan dengan latihan sentuhan bola, perubahan arah, dan situasi permainan agar transfer hasil latihan ke pertandingan menjadi lebih kuat.

Nilai t yang tinggi menunjukkan perbedaan pretest-posttest yang konsisten pada kelompok sampel. Meskipun demikian, desain satu kelompok tidak memungkinkan pemisahan sepenuhnya antara efek intervensi dan faktor lain seperti pengalaman latihan selama periode penelitian. Ketidadaan kelompok kontrol merupakan keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan ketika menggeneralisasikan besarnya efek.

Implikasi praktisnya, pelatih ekstrakurikuler dapat menggunakan latihan kecepatan sebagai komponen periodik, bukan sebagai latihan tunggal. Intensitas, volume, waktu pemulihan, dan kesesuaian dengan usia siswa perlu dikendalikan agar peningkatan kecepatan tidak mengurangi kualitas teknik. Evaluasi berkala melalui tes dribbling juga dapat digunakan untuk menilai perkembangan individual.

Secara keseluruhan, penelitian memperkuat dasar bahwa pengembangan komponen kecepatan dapat mendukung keterampilan teknik futsal di lingkungan sekolah. Kontribusi penelitian terutama bersifat aplikatif karena memberikan bukti pada konteks ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu, tempat kebutuhan latihan harus disesuaikan dengan keterbatasan waktu dan karakteristik peserta.

Secara fisiologis dan motorik, pengaruh latihan kecepatan dapat dijelaskan melalui

prinsip adaptasi terhadap stimulus yang dilakukan berulang. Program latihan menuntut peserta melakukan pola gerak tertentu secara konsisten sehingga tubuh dan sistem koordinasi memperoleh kesempatan menyesuaikan diri terhadap tuntutan tersebut. Dalam penelitian ini, arah adaptasi yang diharapkan berhubungan dengan kecepatan gerak kaki, akselerasi, kontrol bola, dan efisiensi perubahan arah. Keterkaitan antara bentuk latihan dan komponen gerak inilah yang membuat perubahan pada keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal memiliki dasar logis, sekalipun derajat respons antarindividu dapat berbeda.

Prinsip spesifisitas membantu menjelaskan mengapa program latihan perlu dikaitkan dengan teknik sasaran. Latihan yang baik bukan sekadar menambah beban kerja, tetapi mengarahkan pola gerak, kecepatan, ritme, koordinasi, atau kekuatan menuju kebutuhan teknik yang diuji. Pada ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu, hubungan ini penting karena waktu latihan terbatas dan program harus efisien. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemilihan latihan yang memiliki relevansi gerak dengan kemampuan sasaran dapat memberikan hasil yang dapat diukur, sehingga program tidak hanya bersifat rutin tetapi memiliki dasar evaluasi.

Hasil penelitian juga perlu dipahami sebagai interaksi antara komponen fisik dan kualitas teknik. Peningkatan kemampuan fisik tidak otomatis menghasilkan teknik yang baik apabila pola gerak dasar masih keliru. Sebaliknya, penguasaan teknik yang baik dapat terhambat bila kapasitas fisik yang diperlukan belum memadai. Oleh karena itu, latihan kecepatan sebaiknya ditempatkan sebagai bagian dari rangkaian latihan yang tetap memuat pengulangan teknik keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal. Pendekatan terintegrasi tersebut lebih sesuai dengan tujuan pembinaan karena peserta tidak hanya menjadi lebih kuat atau lebih cepat, tetapi juga belajar menggunakan kemampuan tersebut pada gerak olahraga yang sebenarnya.

Temuan ini berdialog dengan kajian terdahulu yang telah dimasukkan dalam skripsi, termasuk Purnomo dan Irawan (2021), Alfian (2021), serta Wibowo (2021). Kesamaan arah temuan memperkuat gagasan bahwa stimulus latihan yang terencana dapat berkontribusi pada peningkatan performa teknik. Meski demikian, penelitian ini memiliki konteks populasi dan prosedur yang spesifik sehingga tidak seluruh hasil studi terdahulu dapat diperlakukan identik. Nilai penting penelitian justru berada pada bukti bahwa prinsip yang sama dapat diuji dalam lingkungan pembinaan lokal dan menghasilkan

data yang dapat digunakan untuk mengevaluasi program secara lebih objektif.

Dari sudut pandang kepelatihan, hasil penelitian mendukung penggunaan evaluasi berbasis data. Pelatih atau guru dapat memulai program dengan tes awal, menerapkan latihan sesuai tujuan, kemudian mengulang pengukuran setelah periode latihan. Pola ini memungkinkan keputusan program dibuat berdasarkan perubahan performa, bukan semata kesan subjektif selama latihan. Data keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi peserta yang memerlukan pendampingan tambahan, menyesuaikan beban, atau memperbaiki teknik. Dengan demikian, nilai praktis penelitian tidak hanya pada signifikansi statistik, tetapi pada cara hasilnya dapat diintegrasikan ke dalam proses perencanaan dan evaluasi latihan.

Aspek keselamatan dan progresivitas tetap perlu diperhatikan saat menerapkan hasil. Intensitas, volume, frekuensi, dan kompleksitas latihan harus menyesuaikan kemampuan peserta sebagaimana karakter subjek penelitian. Pemberian beban atau pengulangan yang terlalu tinggi dapat mengurangi kualitas teknik, sedangkan stimulus yang terlalu rendah dapat membuat latihan tidak cukup menantang. Karena artikel ini mempertahankan substansi skripsi, rekomendasi penerapan diarahkan pada penggunaan program sesuai prosedur penelitian dan tidak memperluas dosis latihan di luar yang telah diuji. Pelatih disarankan memantau kualitas gerak selama proses, bukan hanya mengejar jumlah repetisi.

Keterbatasan utama penelitian berasal dari ruang lingkup yang terfokus pada ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu dengan 20 siswa. Cakupan tersebut membuat hasil sangat relevan bagi konteks penelitian, tetapi generalisasi ke kelompok usia, tingkat kemampuan, atau lokasi lain perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, performa olahraga dapat dipengaruhi faktor lain seperti pengalaman latihan, kebugaran awal, motivasi, pemulihan, dan kualitas teknik yang tidak seluruhnya menjadi variabel analisis. Keterbatasan ini tidak menghilangkan nilai hasil, tetapi menjadi batas interpretasi agar kesimpulan tetap proporsional terhadap desain penelitian.

Penelitian lanjutan dapat memperluas bukti dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang berbeda, kelompok kontrol atau pembandingan tambahan bila sesuai, serta pengukuran lanjutan untuk mengetahui apakah peningkatan dapat dipertahankan. Variasi bentuk latihan juga dapat dibandingkan dengan indikator teknik yang sama sehingga efektivitas relatif program menjadi lebih jelas. Dalam konteks pendidikan jasmani, penelitian berikutnya dapat menggabungkan hasil performa dengan indikator

partisipasi atau motivasi apabila instrumen yang memadai tersedia. Arah pengembangan tersebut tetap berangkat dari temuan penelitian ini tanpa mengubah kesimpulan asli.

Kebaruan logis penelitian terletak pada hubungan langsung antara masalah lapangan, intervensi yang dapat diterapkan, pengukuran objektif, dan keputusan berbasis hasil. Rangkaian tersebut menjadikan penelitian lebih dari sekadar demonstrasi latihan. Data awal menunjukkan kebutuhan perbaikan, perlakuan dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut, dan hasil akhir diuji menggunakan prosedur analisis yang telah ditetapkan. Dengan demikian, artikel menempatkan latihan kecepatan sebagai pilihan program yang memperoleh dukungan empiris pada konteks sampel penelitian, sekaligus tetap membuka ruang bagi pengujian lebih luas pada kondisi yang berbeda.

Dalam penerapan program di lapangan, hasil penelitian dapat dijadikan dasar untuk menyusun urutan latihan yang lebih terarah. Sesi tidak perlu hanya berisi latihan kecepatan, tetapi dapat diawali dengan pemanasan yang relevan, dilanjutkan latihan utama, kemudian dihubungkan dengan praktik keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal. Pola tersebut menjaga hubungan antara stimulus latihan dan keterampilan sasaran. Evaluasi berkala dengan tes keterampilan dribbling yang digunakan secara konsisten pada pretest dan posttest dapat digunakan untuk melihat apakah peserta mengalami perkembangan sesuai arah yang diharapkan. Bila peningkatan belum terlihat, pelatih dapat meninjau kembali kualitas pelaksanaan gerak, kepatuhan terhadap program, dan kesesuaian beban latihan tanpa mengubah prinsip dasar yang telah diuji dalam penelitian.

Pembacaan hasil secara individual juga penting meskipun kesimpulan penelitian ditarik pada tingkat kelompok. Nilai rata-rata menggambarkan kecenderungan umum, tetapi setiap peserta dapat memiliki respons yang berbeda karena kemampuan awal, pengalaman latihan, dan kualitas pelaksanaan teknik. Karena itu, data pretest dan posttest sebaiknya tidak hanya dipakai untuk menyatakan keberhasilan program, tetapi juga sebagai bahan umpan balik bagi peserta. Pendekatan ini sejalan dengan fungsi evaluasi dalam pendidikan jasmani: hasil pengukuran membantu menentukan kebutuhan perbaikan berikutnya. Pada ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu, penggunaan data semacam ini dapat membuat pembinaan lebih sistematis dan mengurangi ketergantungan pada penilaian yang hanya berdasarkan pengamatan sesaat.

Konsistensi prosedur pengukuran memperkuat keterbandingan hasil. Instrumen yang sama, urutan tes yang serupa, dan kriteria pencatatan yang tetap membantu memastikan bahwa perubahan skor benar-benar merefleksikan perubahan performa yang diamati. Hal ini terutama penting pada keterampilan olahraga karena hasil tes dapat dipengaruhi kondisi pelaksanaan, kesiapan peserta, dan pemahaman terhadap instruksi. Dengan mempertahankan prosedur sesuai skripsi, artikel ini menempatkan hasil sebagai representasi dari desain penelitian asli. Karena itu, interpretasi tidak menambahkan variabel baru atau mengubah parameter statistik, melainkan memusatkan perhatian pada hubungan antara perlakuan dan hasil yang telah dilaporkan.

Implikasi pendidikan dari penelitian ini adalah pentingnya menghubungkan latihan dengan tujuan belajar yang terukur. Ketika guru atau pelatih menetapkan sasaran berupa peningkatan keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal, bentuk latihan, instrumen tes, dan kriteria keberhasilan perlu disusun dalam satu alur. Latihan kecepatan dalam penelitian ini menunjukkan contoh bagaimana satu bentuk intervensi dapat diuji secara sistematis pada kelompok sasaran. Hasilnya menyediakan informasi yang dapat digunakan untuk merancang pembelajaran atau latihan berikutnya, baik dengan mempertahankan pola yang efektif maupun melakukan penyesuaian berdasarkan kebutuhan peserta. Dengan demikian, penelitian memberi kontribusi pada praktik evaluasi latihan, bukan hanya pada pencatatan perbedaan skor.

Secara keseluruhan, kekuatan penelitian berada pada kesesuaian antara masalah, intervensi, instrumen, dan analisis. Masalah lapangan dirumuskan sebagai kebutuhan peningkatan keterampilan menggiring bola (dribbling) futsal; intervensi dipilih dalam bentuk latihan kecepatan; hasil diukur menggunakan tes keterampilan dribbling yang digunakan secara konsisten pada pretest dan posttest; dan keputusan dibuat berdasarkan t hitung 22,557 dengan $p < 0,001$; uji homogenitas $F = 0,462$ dengan $p = 0,501$. Rangkaian ini menghasilkan argumen empiris yang dapat ditelusuri dari awal sampai akhir. Walaupun ruang lingkup penelitian terbatas, struktur tersebut cukup kuat untuk menjadi dasar rekomendasi pada konteks penelitian. Pengembangan berikutnya dapat memperluas desain tanpa menghilangkan prinsip utama, yaitu setiap program latihan harus memiliki indikator yang jelas dan dapat dievaluasi secara objektif.

Kesimpulan

Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 20 Kota Bengkulu. Hal tersebut dibuktikan oleh paired-sample t-test dengan t hitung 22,557 dan Sig. (2-tailed) < 0,001 serta selisih rata-rata pretest-posttest sebesar 2,0400. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, siswa mampu menyelesaikan tes dribbling dengan performa yang lebih baik.

Keterbatasan penelitian terutama berasal dari penggunaan desain satu kelompok dan jumlah sampel 20 siswa, sehingga pengaruh faktor luar belum dapat dikendalikan sepenuhnya. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, sampel yang lebih luas, serta mengombinasikan pengukuran kecepatan dengan indikator teknik dan keputusan bermain. Bagi pelatih, latihan kecepatan dapat diterapkan secara terstruktur bersama latihan kontrol bola dan perubahan arah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Dehasen Bengkulu, para dosen pembimbing, serta SMP Negeri 20 Kota Bengkulu yang telah mendukung pelaksanaan penelitian dan penyediaan data sesuai dengan kebutuhan penelitian

PERNYATAAN TRANSPARANSI

Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy):

- a) **AOV:** Konseptualisasi, Metodologi, Pengumpulan data, Analisis data, Penulisan draf awal, Review dan penyuntingan, Visualisasi.
- b) **MM:** Supervisi.
- c) **DA:** Supervisi

Pendanaan:

Kegiatan pengabdian ini tidak menerima pendanaan eksternal dan dibiayai secara mandiri

Konflik Kepentingan:

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun penulisan artikel ini.

Persetujuan Etik dan Mitra:

Kegiatan telah memperoleh izin pelaksanaan. Kegiatan ini bersifat edukasi dengan risiko rendah sehingga tidak memerlukan persetujuan etik formal dari lembaga penelitian.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:

Dalam penyusunan artikel ini, penulis mengerjakan seluruh isi artikel secara mandiri. Claude AI digunakan secara terbatas untuk membantu penyusunan dan perbaikan bahasa. Seluruh isi artikel telah diperiksa dan diverifikasi kembali oleh penulis.

Ketersediaan Data dan Luaran:

Dokumentasi kegiatan tersedia dan dapat diberikan atas permintaan pihak yang berkepentingan. Identitas peserta disamarkan untuk menjaga privasi anak sebagai kelompok rentan.

Daftar Pustaka

- Alfan, F. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta Skripsi. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan, 4 (1), 12.
- Aurora, A., & Puriana, R. H. (2022). Modifikasi Latihan Futsal dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di SFPN Pontianak. Jurnal Adiraga, 8(1), 1–12.
- Burhanuddin, S., Rizal, A., Latuheru, R. V., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Ilmu, F., Kesehatan, K., & Makassar, U. N. (2025). Jurnal dunia pendidikan. 5, 2427–2435.
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). The Effect of Interval Training on Anaerobic Endurance of Futsal Players at the Women's Club of Siak Regency. Stamona Journal, 3(2), 112–123.
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora, 1(4), 1–13.
- Iswadin, A. F. (2017). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ssb Seyegan United Usia 13-15 Tahun.
- Iqbal, M., Hilmi, R., & Nurrochmah, S. (2025). Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan Tubuh dan Kelincahan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Olahraga Permainan Futsal. 8.
- Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola

-
- pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang. 4, 444–452.
- Latihan, P., Terhadap, K., Menggiring, K., & Pada, B. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Futsal Sma Negeri 1 Kateman Kabupaten Indragiri Hilir. 4, 167–176.
- Linggan, S., Salahuddin, M., Bakar, A., & Education, B. S. (2021). P ENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN FUTSAL.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). Perancangan Aplikasi Strategi Formasi Futsal Berbasis Android. *PROSISKO: Jurnal Pengembangan Riset Dan Observasi Sistem Komputer*, 4(2)
- Pangrestu, P. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smpn 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi)
- Pratama, B. A. (2015). Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Pemuda Papar). *Sportif*, 1(1), 74–80.
- Soemardiawan, S. Y. (2018). Pengembangan Model Latihan Saq (Speed , Agility , Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad Ikip Mataram Tahun 2018. *Ilmiah IKIP Mataram*, 5(1), 32–40.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : Alfabeta, CV.
- Suhendra, Y., Amirudin, A., & Mulhim, M. (2023). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra di MAN 4 Banjar. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 212–219.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal Analysis of speed and agility in dribbling the futsal team. 1(1), 1–7.
- Wibowo, G. H. (2021). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Klub UIR Soccer School (UUS) Under 17 Tahun Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).