



**ANALISIS KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN  
FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMA NEGERI 4 SOPPENG**

**Muhajirin<sup>1</sup>, Hasyim<sup>2</sup>, Muhammadong<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: muhajirinhajir441@gmail.com

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: hasyim@unm.ac.id

<sup>3</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: muhammadong74@yahoo.com

**Artikel info**

*Received; 02-03-2023*

*Revised; 03-04-2023*

*Accepted; 04-05-2023*

*Published; 25-05-2023*

**Abstrak**

Penelitian ini adalah penelitian yang bertujuan untuk Menganalisis Kecepatan dan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Variable dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan sebagai variable bebas dan kemampuan *dribbling* sebagai variable terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Soppeng dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kecepatan, tes kelincahan, dan tes menggiring bola (*dribbling*). Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif dengan menggunakan program *SPSS Versi 25.00*. Kesimpulan dari hasil data hasil penelitian tingkat kecepatan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50%. Tingkat kelincahan berada pada kategori kurang dengan persentase 50%. Dan tingkat kemampuan *dribbling* berada pada kategori sedang dengan persentase 35%. Serta dapat disimpulkan ada keterkaitan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*.

**Key words:**

*Analisis,*

*Kecepatan,*

*Kelincahan,*

*Dribbling, Futsal*



artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC  
BY-4.0

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang karena dengan berolahraga, tubuh akan tetap sehat karena memberikan manfaat

yang baik secara jasmani maupun rohani. Ketika kita berolahraga ada begitu banyak manfaat yang akan didapatkan salah satunya dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencari dan mengembangkan bakat. Sejalan dengan hal tersebut, jika kita berolahraga tentunya akan membuat tubuh tetap terjaga dan juga dapat dijadikan untuk mengembangkan potensi olahraga yang dimiliki. Olahraga prestasi yang berkembang saat ini sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat berkelompok atau tim. Salah satu olahraga yang berkembang cukup pesat di lingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Olahraga futsal ini juga telah menjadi ekstrakurikuler yang banyak diminati di sekolah-sekolah khususnya sekolah menengah atas.

Teknik dasar bermain futsal yaitu menggumpan (*passing*), manahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribble*) dan menambak bola (*shooting*). Penguasaan tehnik dasar bermain merupakan komponen pokok dalam permainan. Dengan demikian siswa-siswa dapat menguasai bola dengan baik artinya, dapat memainkan bola dengan baik juga. Banyak faktor penting yang harus dimiliki untuk menunjang kemampuannya di lapangan antara lain kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan futsal karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol karena keberhasilannya menggiring bola dengan melewati lawan yang menghadang menuju ke daerah kosong membuat posisinya bebas dan leluasa dalam melakukan tendangan ke gawang. Salah satunya yang paling dominan adalah unsur komponen fisik. Dengan komponen fisik yang baik maka pelaksanaan teknik gerakan menggiring akan dapat ditampilkan secara sempurna dan aspek psikologis ini dibutuhkan oleh murid dalam menggiring bola yaitu aspek percaya diri.

Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dimiliki setiap pemain futsal. Kemampuan *dribble* atau menggiring bola sangat diperlukan oleh seorang pemain dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu yang menuntut unsur kelincahan (*agility*) dalam bergerak untuk menguasai bola dan melewati lawan serta menghindari benturan-benturan yang mungkin terjadi pada saat lawan yang ingin merebut bola. Selain itu *dribble* digunakan untuk melewati pemain dan dapat membuka ruang untuk menciptakan peluang mencetak goal. Menggiring bola (*dribble*) adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu, menggiring bola bukan hanya soal kecepatan saja karena harus bisa merubah kecepatan dan arahnya.

Permainan futsal telah menjadi salah satu ekstrakurikuler yang paling banyak diminati dan telah menjadi olahraga yang telah banyak menorehkan prestasi di SMA Negeri 4 Soppeng. Ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Soppeng terbentuk pada tahun 2018. Setelah ekstrakurikuler ini terbentuk siswa mengalami peningkatan dan perkembangan latihan futsal di sekolah. Sehingga mampu menorehkan prestasi pada pertandingan Unhas Cup 1 antar sekolah se-kabupaten Soppeng yakni juara 1 pada tahun 2019. Pada tahun berikutnya 2020 berhasil mempertahankan juara tersebut pada pertandingan Unhas Cup 2. Dengan perolehan prestasi yang telah diraih, maka proses latihan harus lebih ditingkatkan agar mampu mempertahankan prestasi yang telah di raih pada pertandingan selanjutnya.

Salah satu cara untuk meningkatkan latihan pada ekstrakurikuler yaitu dengan memperhatikan salah satu teknik dasar futsal. Karena ketika pemain dapat menguasai teknik dasar dalam permainan futsal maka perkembangan permainan di lapangan juga akan meningkat. Salah satunya dengan menguasai teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong hingga menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menggiring bola dilakukan dengan cara menggulirkan bola dengan kaki, baik kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki maupun punggung kaki. Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus dapat berpindah tempat dengan membawa bola dengan berjalan maupun berlari tanpa dapat direbut oleh lawan.

Teknik dasar *dribbling* yang baik dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi. Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan *dribbling* karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan *passing* maupun *shooting*. Kondisi fisik secara fungsional yaitu kelincahan, hal ini berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seorang siswa karena dibutuhkan koordinasi antara keseimbangan dan kecepatan ketika ingin merubah arah bola untuk melewati lawan dan mempertahankan laju bola ketika pemain berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka factor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut di antaranya kecepatan dan kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang bersamaan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan dengan kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu yang singkat. Kecepatan dan kelincahan merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling*.

Kecepatan dan kelincahan sangat dibutuhkan 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 mungkin terjadi. Kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan merupakan salah satu factor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlet akan menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga makin lincah pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Soppeng terlihat beberapa pemain belum menguasai teknik dasar futsal, terutama saat *dribbling* bola. Pada saat melakukan *dribbling* jarak bola dengan kaki masih terlalu jauh sehingga bola dengan mudah direbut oleh pemain lawan. Selain itu penulis juga melihat pemain belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak pemain. Masi kurangnya kecepatan dan kelincahan pemain dalam bermain futsal, terlihat saat pemain menggiring bola dalam kondisi berlari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan. Terlihat beberapa pemain kesulitan

dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat menggiring bola. Tingkat kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng masi tergolong stabil atau bisa dikatakan belum semuanya menguasai teknik dasar *dribbling*, terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk membawa bola sampai ke titik terdekat gawang lawan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti akan merealisasikan ke dalam penelitian yang berjudul “Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 4 Soppeng”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yang mana tergolong pada jenis penelitian korelasional untuk menganalisis kontribusi pada kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Soppeng. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. Sesuai dengan uraian di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng. Pada penelitian ini subjek yang digunakan oleh peneliti adalah Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 4 Soppeng yang pemainnya berjumlah 20 orang. Peneliti melaksanakan kegiatan penelitian pada tanggal 18 Juni 2022. Metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti selama penelitian yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1. Analisis Deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap kecepatan, kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng. Analisis deskriptif meliputi; nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang kecepatan, kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng. Hasil Deskripsi Statistik Kecepatan, kelincahan, dan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng dapat dilihat pada table 1.

**Tabel 1: Deskripsi Statistik Kecepatan, Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng**

<b>Statistik</b>	<b>Kecepatan</b>	<b>Kelincahan</b>	<b>Kemampuan <i>Dribbling</i></b>
<b>Mean</b>	4,30	14,89	<b>13,75</b>
<b>Std. Deviation</b>	0,68	0,57	<b>1,06</b>
<b>Minimum</b>	3,40	14,10	<b>12,50</b>
<b>Maximum</b>	<b>5,84</b>	<b>16,15</b>	<b>15,90</b>

Hasil dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran statistik kecepatan, kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4

Soppeng dijelaskan data hasil kecepatan pada siswa ekstrakurikuler diperoleh nilai mean 4,30, standar deviasi 0,68, nilai minimum 3,40 dan nilai maksimum 5,84, data hasil kelincahan pada siswa ekstrakurikuler diperoleh nilai mean 14,89, standar deviasi 0,57, nilai minimum 14,10 dan nilai maksimum 16,15, data hasil kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler diperoleh nilai mean 13,75, standar deviasi 1,06, nilai minimum 12,50 dan nilai maksimum 15,90. Selanjutnya, data hasil penelitian dituangkan ke dalam tabel 2 distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kecepatan dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng.

**Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Tingkat Kecepatan pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng**

Interval	Kategori	F	Persentase
>5,32	Sangat Baik	2	10%
4,64 – 5,32	Baik	2	10%
3,96 – 4,64	Sedang	10	50%
3,28 – 3,96	Kurang	6	30%
<3,28	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total</b>		20	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kecepatan dari 20 orang dengan kategori sebagai berikut: sebanyak 2 orang (10%) dalam kategori sangat baik, 2 orang (10%) dalam kategori baik, 10 orang (50%) dalam kategori sedang, 6 orang (30%) dalam kategori kurang, dan frekuensi 0 (0%) dalam kategori sangat kurang. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat kecepatan pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 50%.

Data hasil penelitian dituangkan ke dalam tabel 3 distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kelincahan dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng.

**Tabel 3: Distribusi Frekuensi Tingkat Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng**

Interval	Kategori	F	Persentase
>15,74	Sangat Baik	2	10%
15,17 – 15,74	Baik	7	35%
14,60 - 15,17	Sedang	1	5%
14,03 – 14,60	Kurang	10	50%
14,03	Sangat Kurang	0	0%
<b>Total</b>		20	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kelincahan dari 20 orang dengan kategori sebagai berikut: sebanyak 2 orang (10%) dalam kategori sangat baik, 7 orang (35%) dalam kategori baik, 1 orang (5%) dalam kategori sedang, 10 orang (50%) dalam kategori kurang dan frekuensi 0 (0%) dalam kategori sangat kurang. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat

kelincahan pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng termasuk dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 50%.

Data hasil penelitian dituangkan ke dalam tabel 4 distribusi frekuensi untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng.

**Tabel 4: Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng**

Interval	Kategori	F	Persentase
>15,34	Sangat Baik	2	10%
14,28 – 15,34	Baik	4	20%
13,22 – 14,28	Sedang	7	35%
12,16 – 13,22	Kurang	6	30%
<12,16	Sangat Kurang	1	5%
<b>Total</b>		20	100%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* dari 20 orang dengan kategori sebagai berikut: sebanyak 2 orang (10%) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20%) dalam kategori baik, 7 orang (35%) dalam kategori sedang, 6 orang (30%) dalam kategori kurang, dan 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Soppeng termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 35%.

## 2. Uji Prasyarat

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel  $X_1$  (Kecepatan),  $X_2$  (Kelincahan) dan Y (Kemampuan Dribling) yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada data penelitian ini dilakukan menggunakan kolmogorov-smirnov dengan dibantu oleh SPSS 16 dalam pengujian data. Adapun ketentuan pada perhitungan normalitas ini adalah jika, taraf signifikan  $> 0,05$  maka data tersebut normal, dan sebaliknya jika, taraf signifikan  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil SPSS menunjukkan angka  $0,740 > 0,05$  yang berarti data variabel  $X_1$  (Kecepatan),  $X_2$  (Kelincahan) dan Y (Kemampuan Dribling) berdistribusi normal.

### 2) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah linear atau tidaknya suatu data penelitian. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan statistik program SPSS 16 dapat diketahui uji linearitas antara variabel  $X_1$  (Kecepatan) terhadap variabel Y (Kemampuan Dribling) dan uji linearitas  $X_2$  (Kelincahan) terhadap variabel Y (Kemampuan Dribling) dilihat dari devition from linearity. Menurut kriteria dasar keputusan jika nilai signifikan pada devition from linearity  $> 0,05$  maka dikatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel X dan Y sedangkan jika nilai signifikan pada devition from linearity  $< 0,05$  maka dikatakan tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel X dan Y. Berdasarkan perhitungan

statistic program SPSS 16 memperoleh hasil nilai devition from linearity  $0,132 > 0,05$ . Dalam data penelitian menyimpulkan bahwa kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* terdapat hubungan yang bersifat linear.

### 3. Uji Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng, maka dilakukan uji korelasi, hasil uji dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 5 : Uji Korelasi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng**

Variabel	N	Sig	Ket.
X1 dan Y	20	0,42	Signifikan

Berdasarkan tabel uji korelasi diatas menunjukkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,042 ( $<0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan kemampuan *dribbling* (Y) dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng.

**Tabel 6 : Uji Korelasi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng**

Variabel	N	Sig	Ket.
X1 dan Y	20	0,34	Signifikan

Berdasarkan tabel uji korelasi diatas menunjukkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,034 ( $<0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan kemampuan *dribbling* (Y) dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng.

**Tabel 7: Korelasi kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng**

Variabel	N	Sig	Ket.
X1, X2 dan Y	20	0,002	Signifikan

Berdasarkan tabel uji korelasi berganda diatas menunjukkan nilai Sig. F *change* sebesar 0,002 ( $<0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng.

## **B. Pembahasan**

Analisis kecepatan terhadap kemampuan dribbling mempunyai peranan penting dalam meningkatkan performa atlet di lapangan. Tingkat kecepatan lari siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng dikategorikan sedang. Dan hasil uji korelasi yang didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng. Kecepatan adalah kemampuan yang dimiliki seorang atlet yang gerakannya dinamis atau berpindah tempat dari titik satu ke titik yang berbeda dalam tempo waktu yang singkat. Kecepatan merupakan salah satu komponen guna meningkatkan hasil dribbling pada permainan futsal. Kecepatan lari ditentukan oleh dua aspek, yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah. Tungkai pada tiap individu mempunyai ukuran yang berbeda sehingga berpengaruh terhadap perbedaan kecepatan lari tiap individu. Sehingga semakin panjang tungkainya akan dapat diikuti dengan jangkauan langkah yang semakin panjang sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak dalam lari akan semakin pendek, dengan kata lain waktu tempuhnya menjadi lebih cepat dan energi yang dikeluarkan akan semakin sedikit, hal ini tentu akan memberikan keuntungan terhadap kemampuan dribbling. Kemampuan menggiring bola dengan efisien yang dilakukan pemain dapat mengantisipasi pergerakan yang dilakukan secara pasti oleh lawan, karena banyak kemungkinan gerakan yang akan terjadi yang harus diantisipasi sebelumnya.

Sampel pada penelitian ini siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng, saat penelitian terdapat beberapa siswa memiliki kecepatan namun dribble-nya masih kurang cepat, beberapa siswa mempunyai kecepatan namun kurang bersungguh-sungguh saat melakukan dribbling. Faktor lain yang menyebabkan adalah kecepatan reaksi siswa pada saat start masih lemah, siswa sering terlambat berlari saat aba-aba yak selesai dan daya tahan an aerobik siswa masih rendah hal ini dapat dilihat setelah siswa melewati jarak lebih dari 10 meter kecepatan larinya berkurang.

Dengan demikian jika siswa memiliki kecepatan, akan memberikan kontribusi terhadap dribbling bola dengan baik. Hal itu disebabkan semakin cepat seseorang akan semakin bagus pula dribbling bolanya sehingga waktu yang diperlukan untuk menempuh suatu jarak dalam dribbling bola akan semakin baik.

Analisis kelincahan terhadap kemampuan dribbling, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen penting guna meningkatkan kecepatan dribbling pada permainan futsal. Tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng dikategorikan baik. Hasil uji korelasi yang didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Soppeng. Hal ini dapat terjadi karena kontribusi kelincahan besar dalam melakukan dribbling dalam permainan futsal. Faktor kelincahan mempunyai pengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap kemampuan dribbling pemain. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kelincahan berperan penting dalam peningkatan performa atlet. Sebagaimana hasil dari penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola” berkesimpulan bahwa latihan kelincahan berperan sangat penting dalam meningkatkan performa atlet (Daryanto & Hidayat, 2015).

Kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan untuk mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Kelincahan digunakan untuk mengubah posisi satu ke posisi lain dengan kecepatan yang tinggi. Sebagian besar kelincahan menyatu dengan daya tahan, kelenturan,



dan kecepatan. Faktor yang memengaruhi kelincahan saat menggiring bola adalah teknik yang membutuhkan gerak dalam mengubah gerakan. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang pemain relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan progres pengembangan otot.

Pemain futsal memerlukan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola yang berfungsi mencetak prestasi. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil dribbling bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatannya, maka hasil dribbling bola semakin lambat pula. Kelincahan yang tinggi pada pemain futsal dapat menghemat tenaga dalam suatu pertandingan dan kemampuan dribbling bola yang baik diperlukan komponen penyusun fisik yaitu kecepatan, dan kelincahan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian Kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Soppeng berada dalam kategori sedang, Kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Soppeng berada dalam kategori kurang, dan Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 4 Soppeng berada dalam kategori sedang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsyad, I. (2019). Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal SMKN 3.
- 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*, 1-115.
- Alfindana, D. (2019). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 179-186.
- Andika, E. T. (2021). Hubungan speed dan agility terhadap kemampuan dribble pada siswa di ekstrakurikuler futsal sma negeri 21 palembang. 16-24.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet 02SN Kecamatan Sumedang Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1-11.
- Hasbunallah1. (2015). Analisis komponen fisik dan percaya diri terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola murid SD di Kabupaten barru. *ISBN : 978-602-5554-71-1*, 1-4.
- Hasyim1. (2011-2015). Latihan Treadmil Dan Fartlek dalam Meningkatkan Hasil VO2max Pada Atlet Futsal AFK Kota Makassar. *SBN: 978-623-387-014-6*, 1-10.
- <https://www.topendsports.com/testing/tests/illinois.htm>. (n.d.).

- Irianto, S. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOKIKIP.
- Juniatur Rahman, F. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018*, 272.
- Kasmad1, M. R. (2020). Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bermain dan Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 11 Makassar. *ISBN: 978-623-387-014-6*, 877-892.
- Meki Saputra1, a. F. (2020). Hubungan kecepatan terhadap keterampilan dribbling pada permainan futsal di akademi dahasen kota bengkulu. *ISSN 2721-2505, 2721-2505* , 1-6.
- NI'MAH, A. K. (2018). Hubungan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal. 1-13.
- Purnomo , A., & Awang Irawan, F. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *1*, 1-7.
- syarwandi. (2021). kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan driblling permainan futsal . *syarwandi (2021)*, 13-65.
- Tenang, John D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan Media Utama
- Wahyu Akbari, F. P. (2016). Hubungan kelincahan, kecepatan dan juggling terhadap keterampilan dribble futsal. 1-13.