



Pengaruh Kecepatan, Kelenturan, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal

Rahmat Hidayat¹, Ridho Bahtra², Alnedral³, Aldo Naza Putra⁴

Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^{1,2}

Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia³

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia⁴

E-mail: ridhobahtra@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan dribbling merupakan salah satu teknik yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Area lapangan yang kecil membuat pemain harus memiliki kemampuan dribbling yang baik dalam menyerang, baik saat melewati lawan maupun akselerasi ke daerah pertahanan lawan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kecepatan, kelenturan, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analisis jalur (path analysis). Populasi dalam penelitian ini pemain Vamos futsal academy dengan jumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) test speed 20 meter, untuk mengukur kecepatan, 2) Sit and Reach Test, untuk mengukur kelenturan, 3) Zig-zag Run Test, untuk mengukur kemampuan kelincahan pemain, dan 4) Tes Menggiring Bola Slalom, untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain. Hasil tes dianalisis menggunakan teknik analisis jalur untuk menentukan pola hubungan antar variabel. Analisis data meliputi beberapa tahap yaitu: Deskripsi data, Uji normalitas, dan Uji Linearitas. Analisis jalur dilakukan untuk mengidentifikasi besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh kecepatan, kelenturan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling adalah sebesar 95,3%. Sementara 4,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dimasukkan di dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan merupakan faktor penting yang secara langsung memengaruhi kemampuan menggiring bola pemain futsal.

Kata Kunci: Kecepatan; Kelenturan; Kelincahan; Kemampuan Dribbling; Futsal

ABSTRACT

Dribbling ability is one of the techniques that futsal players must have. The small field area requires players to have good dribbling skills in attacking, both when passing opponents and accelerating into the opponent's defense area. This study was conducted to determine the effect of speed, flexibility, and agility on dribbling ability. This type of research is quantitative research using the path analysis method. The population in this study was 25 Vamos Futsal Academy players. The sampling technique used a purposive sampling technique, resulting in a sample of 16 people. The

instruments used in this study were 1) a 20-meter speed test, to measure speed, 2) a Sit and Reach Test, to measure flexibility, 3) a Zig-zag Run Test, to measure agility, and 4) a Slalom Dribbling Test, to measure a player's dribbling ability. The test results were analyzed using path analysis techniques to determine the pattern of relationships between variables. Data analysis includes several stages, namely: Data description, Normality test, and Linearity test. Path analysis was conducted to identify the extent of influence of the independent variables on the dependent variable. The results showed that speed, flexibility, and agility contributed 95.3% to dribbling ability. Meanwhile, 4.7% was influenced by other variables not included in this study. Therefore, it can be concluded that speed, flexibility, and agility are important factors that directly influence the dribbling ability of futsal players.

Keywords: Speed; Flexibility; Agility; Dribbling Ability; Futsal



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Perkembangan futsal tidak hanya di kota-kota besar, tetapi juga sudah sampai ke tingkat kecamatan maupun desa. Dilingkungan pendidikan, futsal sudah menjadi olahraga wajib bagi mahasiswa dan anak sekolah. Maka tidak salah kalau futsal sekarang ini menjadi perhatian serius bagi kampus dan sekolah. Banyak turnamen atau kompetisi antar kampus ataupun antar sekolah yang diselenggarakan. Tidak hanya pihak kampus atau sekolah yang menyelenggarakan tetapi event futsal banyak diselenggarakan oleh event organizer (EO) atau komunitas-komunitas penggemar futsal.

Prestasi futsal dipengaruhi oleh kondisi fisik, keterampilan teknik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, pemain futsal harus memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Alexander et al., 2024; Welis et al., 2024). Futsal merupakan olahraga yang dinamis dan intermiten yang melibatkan aksi cepat dan gerakan yang tepat berdasarkan parameter fisik, teknik dan taktik (As-safa et al., 2024). Maka jelas bahwa banyak variable yang mempengaruhi prestasi dalam permainan futsal. Namun demikian salah satu faktor yang mempengaruhi adalah keterampilan teknik yang dimiliki oleh pemain.

Keterampilan teknik futsal merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk dapat bermain secara efektif dan efisien di lapangan. Keterampilan teknik futsal mencakup beberapa aspek penting, yaitu

kontrol bola, *passing*, *dribbling*, *shooting* (Irawan, 2009; Spyrou et al., 2020). Beberapa keterampilan teknik futsal yang harus dimiliki pemain adalah *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting* (Bahtra, 2019). Dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dan dinamis, penguasaan teknik menjadi faktor utama yang membedakan kualitas permainan seorang pemain maupun tim secara keseluruhan. Teknik yang cukup penting dimiliki oleh pemain futsal adalah *dribbling* atau menggiring bola.

Permainan ini menuntut pemainnya untuk memiliki berbagai keterampilan dasar yang menunjang performa di lapangan, salah satunya adalah kemampuan menggiring bola (Apriantono et al., 2021). Kemampuan menggiring bola yang baik memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang dalam pertandingan (Komang Ari Selin et al., 2024; Lhaksana, 2011). Oleh karena itu, menggiring bola merupakan aspek penting yang harus dikembangkan oleh setiap pemain futsal, terutama bagi pemain yang ingin berkompetisi di level kompetitif (Ahmad Muhammad, 2023).

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain futsal, baik faktor teknik maupun faktor fisik. Kemampuan menggiring bola dipengaruhi oleh faktor fisik seperti kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan (Komang Ari Selin et al., 2024; Mudian, 2023). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak atau berpindah tempat dalam waktu sesingkat mungkin (Lucia dkk., 2023). Dalam konteks futsal, kecepatan membantu pemain untuk mengontrol bola dengan cepat, memanfaatkan peluang, atau menghindari tekanan lawan. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi cenderung mampu menciptakan keunggulan kompetitif di lapangan (Alvares et al., 2024; Silva et al., 2022).

Selain kecepatan, kemampuan *dribbling* dipengaruhi juga oleh *flexibility* atau kelentukan. Kelentukan diartikan sebagai kemampuan otot dan sendi tubuh untuk melakukan gerakan dengan jangkauan (*range of motion*) yang luas tanpa menimbulkan cedera (Bahtra, Arwandi, et al., 2025; Sidik et al., 2019). Kelentukan memiliki peran yang sangat penting dalam keterampilan *dribbling* atau menggiring bola pada permainan futsal (Asmara et al., 2023; Soniawan & Afrizal, 2021). Dalam menggiring bola, fleksibilitas berperan penting dalam mengoptimalkan kontrol bola, terutama ketika pemain harus melakukan gerakan yang membutuhkan

fleksibilitas tubuh, seperti perubahan arah yang tiba-tiba atau menghindari tekel lawan (Nuñez et al., 2022; Paul et al., 2019).

Selanjutnya kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam keterampilan *dribbling* adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif tanpa kehilangan keseimbangan (Sarmiento et al., 2024; Zul Fadli Rambe et al., 2024). Dalam situasi pertandingan futsal yang dinamis, kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak lincah ketika menghadapi tekanan lawan atau mencari celah untuk melewati pertahanan (Alsyifa Putra et al., n.d.; Ridho Bahtra, 2020). Kombinasi kelincahan dengan kecepatan dan fleksibilitas membuat pemain lebih efektif dalam menggiring bola dalam situasi yang kompleks (Doewes et al., 2022; Mendes et al., 2022).

Beberapa riset sebelumnya sudah banyak membahas tentang pengaruh unsur kondisi fisik terhadap keterampilan *dribbling*. Penelitian (Hakim et al., 2023) yang membahas bagaimana pengaruh persepsi kinestetik, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap keterampilan *dribbling*. Selain itu penelitian (Irwans Arsyad, 2019) yang mengkaji pengaruh kelincahan, keseimbangan dan percaya diri dengan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini memiliki kesamaan dalam melihat unsur *dribbling* yang dipengaruhi oleh beberapa kondisi fisik. Namun secara khusus, ada beberapa perbedaan dari kondisi fisik yang diteliti.

Meskipun masing-masing faktor tersebut memiliki perannya masing-masing, penelitian tentang pengaruh simultan kecepatan, fleksibilitas, dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola masih terbatas, terutama di kalangan pemain futsal muda. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara mendalam bagaimana ketiga variabel tersebut memengaruhi kemampuan menggiring bola pemain futsal. Dengan menggunakan metode analisis jalur, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan langsung dan tidak langsung antar variabel tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analisis jalur. Penelitian ini dilaksanakan di Vamos Academy Padang dengan populasi sebanyak 25 orang. Sampel dipilih menggunakan

teknik purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Pemilihan sampel didasari pada keterlibatan dalam setiap latihan, karena sebagian pemain tidak rutin dalam mengikuti latihan. selain itu, 16 pemain yang terpilih merupakan pemain reguler yang ikut kompetisi Info Sumbar League. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) test speed 20 meter, untuk mengukur kecepatan, 2) Sit and Reach Test, untuk mengukur kelentukan, 3) Zig-zag Run Test, untuk mengukur kemampuan kelincahan pemain, dan 4) Tes Menggiring Bola Slalom, untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain. Semua instrument yang digunakan merupakan instrument yang baku dan telah teruji validitas dan realibilitasnya. Hasil tes dianalisis menggunakan teknik analisis jalur untuk menentukan pola hubungan antar variabel. Analisis data meliputi beberapa tahap yaitu: Deskripsi data, Uji normalitas, dan Uji Linearitas. Analisis jalur dilakukan untuk mengidentifikasi besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh kecepatan, kelentukan, dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal. Data diambil menggunakan instrument yang sesuai dengan variable yang diteliti. Data variabel kecepatan diambil dengan tes lari sprint 20 meter. Dari hasil pengukuran pengolahan data terhadap sampel 16 pemain futsal, terlihat hasil tercepat yang dicapai adalah 2,98 (detik) dan terendah adalah 3,90 (detik). Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (Mean) sebesar 3,35 (detik) dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,3. Distribusi frekuensi data berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Kecepatan

| No. | Interval | FA | FR | Kategori |
|--------|-------------|----|-------|---------------|
| 1 | 3,28 < | 9 | 56,25 | Sangat Baik |
| 2 | 3,29 – 3,59 | 4 | 25 | Baik |
| 3 | 3,60 – 3,90 | 2 | 12,5 | Sedang |
| 4 | 3,91 – 4,21 | 1 | 6,25 | Kurang |
| 5 | 4,22 > | 0 | 0 | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 16 | 100 | |

Data variabel kelentukan diambil menggunakan instrumen tes Sit and Reach. Dari hasil pengukuran pengolahan data terhadap sampel 16 pemain futsal, terlihat hasil tertinggi yang dicapai adalah 3,9 dan terendah adalah 2,8. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (Mean) sebesar 3,33, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,42. Distribusi frekuensi data berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Data Kelentukan

| No. | Interval | FA | FR | Kategori |
|--------|-------------|----|-------|---------------|
| 1 | 3,9 > | 3 | 18,75 | Sangat Baik |
| 2 | 3,89 – 3,47 | 4 | 25 | Baik |
| 3 | 3,46 – 3,02 | 4 | 25 | Sedang |
| 4 | 3,01 – 2,59 | 5 | 31,25 | Kurang |
| 5 | 2,58 < | 0 | 0 | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 16 | 100 | |

Data variabel kelincahan diambil menggunakan instrumen tes zig-zag run test. Dari hasil pengukuran pengolahan data terhadap sampel 16 pemain futsal Vamos Academy Padang, terlihat hasil terbaik yang dicapai adalah 6,45 dan terendah adalah 7,76. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (Mean) sebesar 7,09, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,41. Distribusi frekuensi data berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Deskripsi Data Kelincahan

| No. | Interval | FA | FR | Kategori |
|--------|-------------|----|-------|---------------|
| 1 | 6,25 < | 2 | 12,5 | Sangat Baik |
| 2 | 6,50 – 6,91 | 5 | 31,25 | Baik |
| 3 | 6,92 – 7,33 | 4 | 25 | Sedang |
| 4 | 7,34 – 7,75 | 3 | 18,75 | Kurang |
| 5 | 7,76 > | 2 | 12,5 | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 16 | 100 | |

Data variabel Kemampuan *Dribbling* diambil dengan tes slalom *dribbling* test. Dari hasil pengukuran pengolahan data terhadap sampel 16 pemain futsal, terlihat hasil terbaik yang dicapai adalah 20,68 detik dan terendah adalah 35,91 detik. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (Mean) sebesar 27,78 detik dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,42. Distribusi frekuensi data berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Deskripsi Data Kemampuan Dribbling

| No. | Interval | FA | FR | Kategori |
|--------|---------------|----|-------|---------------|
| 1 | 20,68 < | 1 | 6,25 | Sangat Baik |
| 2 | 20,69 – 26,11 | 6 | 37,5 | Baik |
| 3 | 26,12 – 31,54 | 4 | 25 | Sedang |
| 4 | 31,55 – 36,97 | 5 | 31,25 | Kurang |
| 5 | 36,98 > | 0 | 0 | Sangat Kurang |
| Jumlah | | 16 | 100 | |

Dari deskripsi data ini, maka dilanjutkan untuk uji hipotesis. Sebelum uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Adapun pengujian prasyarat analisis pada penelitian ini meliputi, pengujian normalitas dan pengujian Linieritas menggunakan SPSS 27.0. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas Shapiro Wilk berdasarkan nilai residual dan uji normalitas berdasarkan masing masing variabel dengan bantuan program SPSS versi 27.0. Hasil uji normalitas berdasarkan nilai residual menggunakan bantuan Program SPSS versi 27.0 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

| | Shapiro-Wilk | | |
|------------------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| KecepatanX1 | .933 | 16 | .270 |
| KelentukanX2 | .891 | 16 | .057 |
| KelincahanX3 | .955 | 16 | .574 |
| Kemampuan <i>dribbling</i> Y | .911 | 16 | .119 |

Berdasarkan data hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk tersebut dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini berdistribusi normal. Uji selanjutnya adalah uji linearitas. Uji Linieritas bertujuan untuk melihat apakah masing-masing data dari variabel Kecepatan (X1), Kelentukan (X2), dan Kelincahan (X3) cenderung membentuk garis Linier (lurus) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y). Kriteria pengujian jika nilai Sig > nilai $\alpha = 0,05$ maka data dikatakan

linear, apabila sebaliknya maka data tidak linear. Berikut akan disajikan uraian hasil uji Linieritas.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

| Linearitas | P-value | Taraf Signifikan | Kesimpulan |
|---|---------|------------------|------------|
| Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Kecepatan (X1) | 0,322 | 0,05 | Linear |
| Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Kelentukan (X2) | 0,097 | 0,05 | Linear |
| Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) atas Kelincahan (X3) | 0,095 | 0,05 | Linear |
| Kelincahan (X2) atas Kecepatan (X1) | 0,070 | 0,05 | Linear |
| Kelincahan (X3) atas Kelentukan (X2) | 0,140 | 0,05 | Linear |

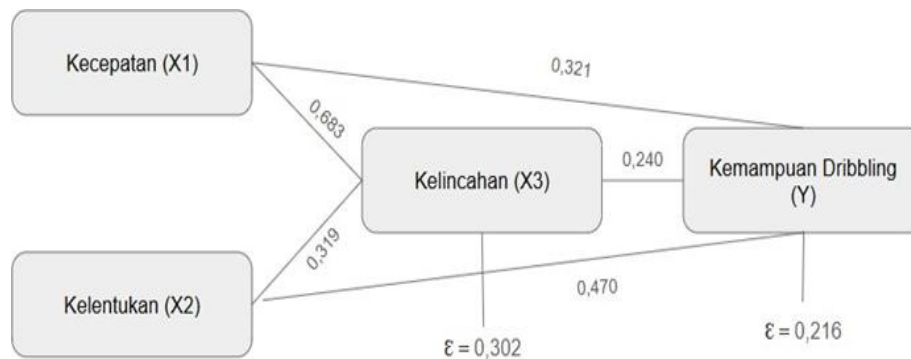
Setelah uji persyaratan analisis dilakukan, dimana hasil uji ini menjelaskan bahwa data berdistribusi normal dan linear. Langkah selanjutnya adalah dilakukan uji hipotesis. Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan SPSS versi 27.0 didapatkan hasil sesuai tabel koefisien jalur berikut:

Tabel 7. Koefisien Jalur Model

| Model | Coefficient | | | | |
|------------|----------------------|----------------------------|--|--------|------|
| | Unstandardize d B | Coefficients Std. Error | Standardize d Coefficients Beta | t | Sig. |
| (Constant) | 5.577 | 16.847 | | .331 | .746 |
| Kecepatan | 5.871 | 3.159 | .321 | 1.859 | .048 |
| Kelentukan | -6.057 | 1.540 | -.470 | -3.933 | .002 |
| Kelincahan | 3.199 | 2.756 | .240 | 1.161 | .038 |

Besarnya nilai R Square adalah 0,953. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* adalah sebesar 95,3%. Sementara 4,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang

tidak dimasukkan di dalam penelitian ini. Untuk mencari nilai ε dapat menggunakan rumus $\varepsilon = \sqrt{1 - 0,953} = 0,216$.



Gambar 1. Diagram Jalur

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan, kelentukan, dan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal. Ketiga komponen kondisi fisik tersebut merupakan faktor penting yang secara langsung berkaitan dengan keterampilan teknik individu dalam permainan futsal, terutama ketika menghadapi situasi permainan yang dinamis, cepat dan berintensitas tinggi. Dalam permainan futsal modern, kecepatan tempo permainan dan tekanan dari lawan sangat tinggi, sehingga pemain dituntut memiliki kemampuan mengontrol bola dengan cepat sekaligus melakukan perubahan arah secara tepat.

Kondisi fisik pertama yaitu kecepatan menjadi bagian penting dalam menciptakan kemampuan *dribbling* yang baik. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin (Andrašić et al., 2021; Kabacinski et al., 2022). Dalam konteks futsal, kecepatan dibutuhkan saat pemain membawa bola dan berpindah posisi secara cepat untuk menghindari lawan atau menciptakan ruang gerak (Alsyaifa Putra et al., n.d.). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain dengan tingkat kecepatan yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan *dribbling* yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat para ahli bahwa *dribbling* efektif menuntut perpaduan antara kecepatan gerak dan kontrol bola yang baik (Ahmad Muhammad, 2023; Corrêa et al., 2016). Ketika

pemain mampu bergerak cepat tanpa kehilangan kontrol terhadap bola, maka efektivitas serangan tim akan meningkat. Dengan demikian, kecepatan berkontribusi signifikan dalam mendukung kemampuan pemain melakukan *dribbling* di berbagai situasi permainan.

Kelentukan atau fleksibilitas berperan penting dalam menjaga jangkauan gerak sendi dan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap perubahan arah secara cepat. Dalam aktivitas *dribbling* futsal, pemain sering melakukan gerakan membelok, menekuk lutut, atau memutar tubuh untuk melindungi bola dari lawan (Supriadi & Olahraga, 2022; Wiranata et al., 2023). Pemain yang memiliki kelentukan tinggi akan lebih mudah menyesuaikan posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan, sehingga dapat mempertahankan bola dengan baik (İbrahim Ceylan et al., 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan memberikan kontribusi positif terhadap kontrol bola dan efisiensi gerakan *dribbling*. Selain itu, kelentukan juga membantu mengurangi risiko cedera akibat pergerakan mendadak yang sering terjadi dalam futsal. Kelentukan juga membantu pemain untuk lebih efektif dan efisien dalam melakukan gerakan saat *dribbling*.

Kondisi fisik berikut yang memiliki peranan yang cukup signifikan adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Bahtra, 2021; Sun, Soh, Cao, et al., 2025). Dalam permainan futsal yang lapangannya relatif sempit, kelincahan menjadi faktor dominan yang memengaruhi efektivitas *dribbling* (Komang Ari Selin et al., 2024; Muhamad Anggie Haryesa et al., 2021). Pemain dengan kelincahan tinggi dapat bergerak lincah melewati lawan, melakukan perubahan arah mendadak, dan mempertahankan kontrol bola dalam ruang yang terbatas (Bahtra, Harahap, et al., 2025; Lee et al., 2024; Sun, Soh, Ma, et al., 2025). Penelitian ini membuktikan bahwa kelincahan memiliki pengaruh paling besar di antara ketiga variabel terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh kecepatan semata, tetapi lebih pada kemampuan pemain mengombinasikan kecepatan dan keseimbangan dalam perubahan arah yang cepat dan terkontrol.

Hasil penelitian menegaskan bahwa *dribbling* yang efektif merupakan hasil sinergi antara kecepatan, kelentukan, dan kelincahan. Pemain yang cepat, lentur,

dan lincah dapat mengontrol bola dengan lebih baik, bergerak lebih efisien, serta mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan lawan. Ketiga unsur tersebut saling melengkapi dalam membentuk kemampuan *dribbling* yang optimal. Oleh karena itu, pelatih futsal perlu memberikan perhatian khusus terhadap program latihan fisik yang mengembangkan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan secara seimbang, agar kemampuan *dribbling* pemain dapat meningkat secara signifikan.

Secara umum penelitian ini berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Namun demikian ada beberapa keterbatasan yang membuat hasilnya mungkin belum maksimal. Penelitian ini hanya terbatas pada satu klub dan jumlah sampel yang sedikit, sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisasi. Maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih dalam, dengan sampel yang lebih banyak ataupun menambahkan variable yang terkait dengan kemampuan *dribbling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelentukan, dan kelincahan berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal. Ketiga komponen kondisi fisik tersebut merupakan unsur utama yang saling berhubungan dalam menunjang keterampilan teknik individu, terutama dalam permainan futsal yang menuntut kecepatan, ketepatan, dan keseimbangan tinggi. Kecepatan berperan penting dalam mendukung kemampuan pemain untuk bergerak cepat membawa bola, melakukan penetrasi, dan menghindari tekanan lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Kelentukan membantu pemain dalam menjaga keseimbangan tubuh, menyesuaikan posisi saat melakukan gerakan kompleks, serta meminimalkan risiko cedera saat melakukan perubahan arah mendadak. Kelincahan menjadi faktor yang paling dominan dalam kemampuan *dribbling*, karena memungkinkan pemain untuk melakukan perubahan arah cepat, manuver tajam, dan pergerakan efektif di ruang permainan yang sempit.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi yang telah membantu biaya

penelitian ini sesuai kontrak pelaksanaan penelitian Nomor: 088/C3/DT.05.00.PL/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muhammad, A. (2023). Analysis of Speed Dribbling of Futsal Players in the 2021 Indonesian Futsal League Semi-finals and Finals. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y el Deporte* v, 18, 220–227.
- Alexander, B., Kustiawan, A. A., Hadiono, Yulianto, P. F., Wenly, A. P., Pelana, R., Sukiri, & Daulay, D. A. A. (2024). Women's Futsal Ability: VO2 Max and Futsal Techniques. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(3), 580–585. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120314>
- Alsyaifa Putra, R., Agus, A., Bahtra, R., Kurniawan, R., Alfrets Makadada, F., Sukma Perdana, G., Mariana Lolowang, D., Wenik Mangolo, E., Ayubi, N., Ndayisenga, J., Sibomana, A., & Jean-Berchmans, B. (n.d.). The Effect of Combination of Cone Drill (Zigzag) with Core Stability, Combination of Ladder Drill (Snake Jump) with Core Stability, and Speed on Agility of Futsal Players: A Factorial Experimental (Vol. 58). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Alvares, P. D., Santos, S. C. do R., de Oliveira, A. R., Veneroso, C. E., Santana, P. V. A., Barros, A. C. da S., de Andrade, A. G. P., Junior, J. F. C. R., Assumpção, C. de O., Fernandes, T. L. B., Mostarda, C. T., Claudino, J. G., & Cabido, C. E. T. (2024). Impact of puberty on the correlation between strength and speed levels in young futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 605–613. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.03072>
- Andrašić, S., Gušić, M., Stanković, M., Mačak, D., Bradić, A., Sporiš, G., & Trajković, N. (2021). Speed, change of direction speed and reactive agility in adolescent soccer players: Age related differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115883>
- Apriantono, T., Bahri, S., Indah, S. I., & Bagus, W. (2021). Physiological and competitive characteristics of professional female futsal players. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(1), 19–25. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.1.03>
- Asmara, M., Indrawan, W., Munir, A., Fitriani, Z. A., & Isrsyad, N. Y. (2023). Contribution of Agility and Flexibility to Football Dribbling Skills in Junior High School Extracurricular Students. *JUMORA: JURNAL MODERASI OLAHRAGA*, 3(1). <https://doi.org/10.53863/mor.v0i00>
- As-safa, A. H. T., Kusuma, I. D. M. A. W., Syafii, I., Prianto, D. A., Triardhana, Y. A., & Pramono, B. A. (2024). Combined futsal training. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2), 600–607. <https://doi.org/10.55860/0m4zm966>

- Bahtra, R. (2019). ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL GUNUNG PANGILUN (GP) PADANG (Vol. 10, Issue 1).
- Bahtra, R. (2021). Buku Ajar Permainan Sepakbola Buku Ajar (I). Sukabina Press.
- Bahtra, R., Arwandi, J., Haqiyah, A., Fajri, H. P., Valencia, W. G., Yudi, A. A., & Pramadhan, K. (2025). Physical Conditioning: Analysis of Elite Youth Soccer Players in West Sumatra. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(4), 740–749. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130409>
- Bahtra, R., Harahap, F. R., Gemaini, A., Fajri, H. P., Valencia, W. G., & Orhan, B. E. (2025). Enhancing Endurance: Comparison between Circuit Training and Interval Training in Young Soccer Players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(1), 58–66. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130107>
- Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. (2016). Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2321–2328. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1232488>
- Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). ANALYSIS OF DRIBBLING-DISTANCE COVERAGE PERFORMED BY FUTSAL ATHLETES INDONESIAN FUTSAL LEAGUE 2021. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(5), 441–445. https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052021_0538
- İbrahim Ceylan, H., Saygin, Ö., & Yildiz, M. (2014). ACUTE EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP PROCEDURES ON 30M. SPRINT, SLALOM DRIBBLING, VERTICAL JUMP AND FLEXIBILITY PERFORMANCE IN WOMEN FUTSAL PLAYERS 212. In *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences* (Vol. 8, Issue 1).
- Irawan, A. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal.
- Kabacinski, J., Szozda, P. M., Mackala, K., Murawa, M., Rzepnicka, A., Szewczyk, P., & Dworak, L. B. (2022). Relationship between Isokinetic Knee Strength and Speed, Agility, and Explosive Power in Elite Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020671>
- Komang Ari Selin, Ni Komang Ayu Juni Antari, I Wayan Sugiritama, & M. Widnyana. (2024). The relationship between agility and dribbling skills among futsal players. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 77–80. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.195>
- Lee, Y. S., Lee, D., & Ahn, N. Y. (2024). SAQ training on sprint, change-of-direction speed, and agility in U-20 female football players. *PLoS ONE*, 19(3 March). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299204>

- Lhaksana, J. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern.
- Mendes, D., Travassos, B., Carmo, J. M., Cardoso, F., Costa, I., & Sarmiento, H. (2022). Talent Identification and Development in Male Futsal: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710648>
- Mudian, D. , & P. A. F. (2023). Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal. *Biomatik: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 9(1), 59–67.
- Muhamad Anggie Haryesa, Fatah Nurdin, & Iman Sulaiman. (2021). Vo2Max and Agility to Futsal Dribbling Technique Skills. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(03), 52–60. <https://doi.org/10.21009/gjik.123.08>
- Núñez, J., Suarez-Arrones, L., De Hoyo, M., & Loturco, I. (2022). Strength Training in Professional Soccer: Effects on Short-sprint and Jump Performance. *International Journal of Sports Medicine*, 43(6), 485–495. <https://doi.org/10.1055/a-1653-7350>
- Paul, D. J., Marques, J. B., & Nassis, G. P. (2019). The effect of a concentrated period of soccer-specific fitness training with small-sided games on physical fitness in youth players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 962–968. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08547-X>
- Ridho Bahtra; (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Drib-bling Skill. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33–37. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sarmiento, H., Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Afonso, J., Chmura, P., Field, A., Savedra, N. O., Oliveira, R., Praça, G., Silva, R., Barrera-Díaz, J., & Clemente, F. M. (2024). The Influence of Playing Position on Physical, Physiological, and Technical Demands in Adult Male Soccer Matches: A Systematic Scoping Review with Evidence Gap Map. In *Sports Medicine*. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02088-z>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik (Nita, Ed.)*. PT Remaja Rosdakarya.
- Silva, J. R. da, Goulart, I. S., Braghin, R. S., Foschiera, D. B., Ruaro, M. F., & Borges, K. F. (2022). Influência do futsal na agilidade e velocidade de atletas adultos: uma revisão sistemática / The influence of futsal on agility and speed in adult athletes: a systematic review. *Brazilian Journal of Development*, 8(4), 29890–29908. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n4-467>
- Soniawan, V., & Afrizal. (2021). A Contribution of Leg Muscle Explosion Power and Flexibility to Football Shooting Accuracy. *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism*, 35, 1–6.

- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Sun, M., Soh, K. G., Cao, S., Yaacob, A. Bin, Ma, S., & Ding, C. (2025). Effects of speed, agility, and quickness training on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01101-w>
- Sun, M., Soh, K. G., Ma, S., Wang, X., Zhang, J., & Yaacob, A. Bin. (2025). Effects of speed, agility, and quickness (SAQ) training on soccer player performance—A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 20(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316846>
- Supriadi, A., & Olahraga, P. K. (2022). The Relationship between Leg Muscle Strength and Back Muscle Flexibility on Shooting Results of Futsal Athletes. In *JPJ* (Vol. 3, Issue 1). Online.
- Welis, W., Febrinaldo, A., Donie, Ihsan, N., Mario, D. T., Komaini, A., Rifki, M. S., Padli, Ayubi, N., Sepdanius, E., Orhan, B. E., Karacam, A., & Németh, Z. (2024). The influence of imagery training and self-confidence on shooting skills in futsal: A two-way ANOVA design. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1767–1777. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07197>
- Wiranata, F. A., Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The Effect of 6 Weeks of Combination of Three Cone Exercise Using Ball and High-Intensity Interval Training on The Agility and Dribbling Ability of Student Futsal Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 686–691. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>
- Zul Fadli Rambe, A., Yanuar Kiram, P., Arsil, A., Bahtra, R., & Ockta, Y. (2024). Improvement of basic soccer techniques with training methods and physical condition. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 76–89. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.21575