

## Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Atlet Futsal Putri Erlangga Academy

Vebryolani Dyska Diwanty<sup>1</sup>, Nur Ahmad Muharram<sup>2</sup>, Dhedhy Yuliawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [vebryolanidyska@gmail.com](mailto:vebryolanidyska@gmail.com)

Diterima:  
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:  
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman tentang pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga Academy. Tujuan Penelitian ini adalah terdapat tujuan penelitian yang dapat dirumuskan sebagai berikut. (1) Untuk mengetahui pengaruh dalam pemberian program latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga Academy (2) Untuk mengetahui pengaruh dalam pemberian program latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga Academy (3) Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh dalam pemberian program latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap hasil peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga Academy. Metode pada Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Pada hasil penelitian ini latihan yang mana, Atlet yang menjalani latihan kelincahan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,64. Terdapat korelasi yang sangat tinggi antara latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,933 dengan tingkat signifikansi 0,000 dan Atlet yang menjalani latihan kecepatan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,30. Terdapat signifikansi yang lebih rendah dalam korelasi antara latihan kecepatan dan peningkatan kemampuan *dribbling* bola. Dengan demikian, latihan kelincahan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola daripada latihan kecepatan, berdasarkan hasil analisis data dan pengujian yang telah dilakukan.

**Kata Kunci :** Kelincahan, kecepatan, *dribbling* bola, futsal Putri.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Selain meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh, olahraga juga berperan dalam membantu seseorang tetap aktif dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari. Di antara berbagai jenis olahraga yang ada, futsal telah menjadi salah satu cabang yang semakin populer di kalangan masyarakat. Menurut data Asosiasi Futsal Indonesia (AFI), jumlah pemain futsal terdaftar meningkat 30% dalam lima tahun terakhir. Hal ini menunjukkan pertumbuhan signifikan minat terhadap olahraga ini.

Futsal mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1998-1999, namun secara resmi dimulai pada tahun 2002 ketika Indonesia menjadi tuan rumah penyelenggaraan final Kejuaraan Futsal tingkat Asia di Jakarta. Perkembangan

futsal di tanah air semakin pesat dengan diselenggarakannya Indonesian Futsal League (IFL) pertama kali pada musim 2006/2007. IFL menjadi liga futsal profesional pertama di Indonesia, memberikan kesempatan bagi para pemain untuk berkompetisi secara profesional dan mengembangkan bakat serta prestasi mereka.

Futsal kini tidak hanya dominan untuk kaum laki-laki, tetapi semakin banyak perempuan yang menunjukkan minat dan bakat dalam olahraga ini. Meskipun terdapat pandangan negatif terhadap perempuan yang bermain futsal, akan tetapi juga semakin banyak yang membuktikan kemampuan dan semangat mereka dalam berprestasi di lapangan. Risiko cedera memang menjadi bagian dari futsal, namun hal ini tidak menghentikan semangat perempuan untuk terus berkembang dalam olahraga ini. Mereka sadar akan risiko tersebut dan tetap menjaga kondisi fisik serta teknik bermain agar dapat mengurangi kemungkinan cedera.

Perkembangan futsal putri, terutama di Jawa Timur, semakin pesat dengan bermunculannya akademi futsal putri. Dan melalui Liga Profesional futsal putri, para pemain dapat mengembangkan bakat dan meniti karier secara profesional. Perempuan dalam futsal tidak hanya berperan sebagai pemain, tetapi juga sebagai pelatih, *official*, atau pengurus klub futsal. Keterlibatan perempuan dalam berbagai aspek futsal mencerminkan kesetaraan gender dalam dunia olahraga, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan prestasi. Futsal putri bukan hanya ajang kompetisi, tetapi juga sarana untuk membangun solidaritas, persaudaraan, dan semangat *sportivitas* di antara para pemainnya. Perkembangan futsal putri di Indonesia, Menurut data PSSI, jumlah tim futsal putri di liga profesional meningkat 50% dalam tiga tahun terakhir.

Dalam permainan futsal, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting*. Di antara teknik-teknik tersebut, *dribbling* merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting. *Dribbling* dalam futsal berbeda dengan sepak bola konvensional karena memerlukan kontrol bola yang lebih ketat dan perubahan arah yang lebih cepat akibat ruang bermain yang lebih sempit. Teknik ini membutuhkan kombinasi kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola yang baik. Salah satu faktor yang menyebabkan baik buruknya keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan (Šimonek et al., 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Silassie dan Demena (2016) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dan kelincahan juga menggiring bola. Kemampuan *dribbling* yang baik tidak hanya memungkinkan pemain untuk melewati lawan, tetapi juga menciptakan ruang bagi rekan satu tim, yang sangat krusial dalam permainan futsal modern. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, diperlukan latihan dengan berbagai macam cara dan model (Husein & Nurkholis, 2018). Salah satu program latihan yang dapat diterapkan adalah latihan kelincahan dengan menggunakan lari zig-zag menggunakan *cones*. Program *Leader Drill* merupakan metode latihan yang difokuskan pada pengembangan latihan kecepatan atlet futsal. Dalam program ini, atlet terlibat dalam serangkaian gerakan koordinasi dan perpindahan yang kompleks, bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan *dribbling*.

peneliti melakukan observasi terhadap atlet futsal putri Erlangga Academy, masih terdapat sebagian atlet yang belum mampu menjalankan *dribbling* bola dengan baik dalam saat melewati lawan. Hal ini terlihat jelas saat tim putri Erlangga Academy bermain di Valeri Cup 2024 yang diadakan di Lapangan Unggul Sport Center Malang. Ketika tim melakukan penyerangan, kurangnya kelincahan dan kecepatan dalam melakukan *dribbling* bola menyebabkan hambatan dan mengakibatkan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat, sehingga bola menjadi rentan direbut oleh lawan. Fenomena ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan *dribbling*, serta kecepatan dan kelincahan bagi atlet futsal putri Erlangga Academy.

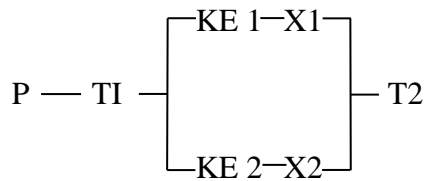
Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengembangan instrumen yang lebih mendalam terkait dengan klub futsal putri Erlangga Academy, yang melibatkan total 20 pemain. Penelitian ini akan berfokus pada aspek-aspek kunci seperti teknik, taktik, kondisi fisik para pemain. Dengan menggunakan metode observasi dan pengamatan langsung guna mendapatkan data yang komprehensif untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan dalam hal strategi pelatihan, perbaikan individual, serta potensi tim secara keseluruhan. Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan performa dan prestasi di klub futsal putri Erlangga Academy.

## METODE

Menurut Sugiyono (2017:3) Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan". Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan ini akan memungkinkan untuk mengukur secara objektif dan dianalisis menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi pola, hubungan dalam data. pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet futsal putri Erlangga Academy.

Menurut Khadziqa 2022 Teknik penelitian adalah strategi ilmiah untuk memperoleh data dalam serangkaian aplikasi tertentu. dalam penelitian ini, dilakukan teknik *pre-test* dan *post-test* untuk mengamati pengaruh dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan *dribbling* atlet futsal dan pengamatan untuk kelompok non perlakuan. Sebelum menjalani program latihan, para atlet atau subyek penelitian akan diuji kemampuan kelincahan melalui *pre-test*. Setelah itu, mereka akan menjalani program latihan yang mencakup Latihan kelincahan dan Latihan kecepatan selama Latihan periode tertentu. Setelah periode tersebut berakhir, dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan peningkatan kemampuan setelah menjalani program latihan. Setelah proses pengumpulan data selesai, langkah selanjutnya adalah menganalisis hasil-hasil tersebut menggunakan metode statistik seperti analisis deskriptif dan uji signifikansi menggunakan spss yaitu menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji multikolinieritas, dan uji hipotesis yang mana untuk

mengevaluasi performa tim secara objektif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian.



Keterangan:

P = purposive

TI = pre test (tes awal ketrampilan *dribbling* bola)

KE 1 = kelompok eksperimen 1

KE 2 = kelompok eksperimen 2

X1 = treatment kelincahan

X2 = treatment kecepatan

T2 = post test (tes akhir ketrampilan *dribbling* bola)

Proses pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*) serta dua kali *pretest* dan *posttest*. Dengan menjalani latihan sebanyak 16 kali, dapat disimpulkan bahwa peserta telah melalui proses latihan yang memadai, terbukti dengan adanya perubahan yang signifikan. Setiap peserta diberikan dua kesempatan dalam setiap tes, dan hasil terbaik dari kedua percobaan tersebut akan digunakan sebagai data penelitian. Data yang dihasilkan dari tes dievaluasi dalam satuan detik sebagai representasi hasil kemampuan menggiring bola peserta.

Penelitian dilakukan di lapangan premier dan lapangan pg pesantren dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, yaitu hari rabu, jum'at dan minggu. Dengan populasi terdiri dari 34 atlet dan menjalankan penelitian menggunakan 20 atlet dengan menggunakan kriteria purposive sampling untuk memilih sampel atlet futsal yang beragam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang sudah diambil oleh peneliti dari melakukan *pre test* dan *post test* pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada atlet putri erlangga *academy* sebagai berikut. Data *dribbling* disajikan dalam bentuk tendensi data.

Tabel 1. Tendensi Data

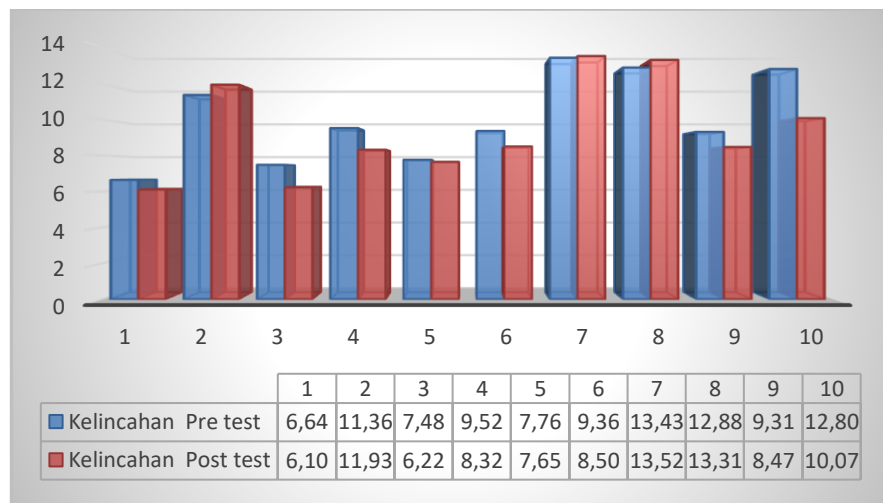
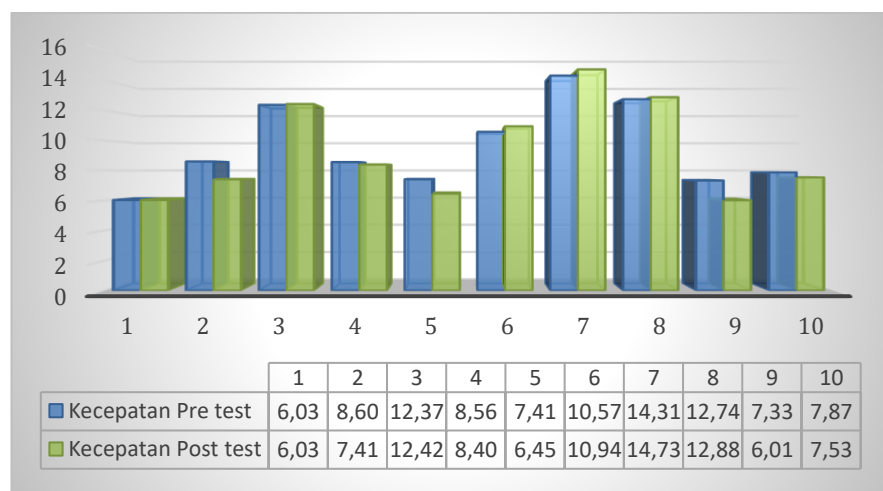
Kelompok Latihan	Mean	Median	Modus
Kelompok Kelincahan	17,35	10,41	0
Kelompok Kecepatan	17,074	10,025	0

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan Kelincahan**

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$X \leq 7,86$	2	2	0,2
Baik	$7,86 < X \leq 8,84$	4	6	0,4
Cukup	$8,84 < X \leq 9,81$	3	9	0,3
Kurang	$9,81 < X \leq 10,8$	1	10	1,0

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok Latihan Kecepatan**

Kategori	Interval	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	Frekuensi Relatif
Baik Sekali	$X \leq 8,193$	2	2	0,2
Baik	$8,193 < X \leq 8,831$	4	6	0,4
Cukup	$8,831 < X \leq 9,469$	2	8	0,2
Kurang	$9,469 < X \leq 10,107$	2	10	1,0


**Gambar 1. Histogram kelompok Latihan kelincahan**

**Gambar 2. Histogram kelompok Latihan kecepatan**

Berikut adalah ringkasan hasil analisis berdasarkan data yang telah dikumpulkan dalam penelitian mengenai pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola atlet futsal putri Erlangga.

**Tabel 4. Hasil Tes Dribbling**

No	Nama	Latihan Kelompok Kelincahan (Pre-Test)	Latihan Kelompok Kelincahan (Post-Test)	Gain/ selisih	Nama	Latihan Kelompok Kecepatan (Pre-Test)	Latihan Kelompok Kelincahan (Post-Test)	Gain/ selisih
1.	Dwil	6,64	6,10	0,54	Lala	6,03	6,03	0
2.	Veve	11,36	11,93	-0,57	Zahra	8,60	7,41	1,19
3.	Luisa	7,48	6,22	1,26	Sisil	12,37	12,42	-0,05
4.	Amel	9,52	8,33	1,29	Titin	9,56	8,40	1.16
5.	Ardwi	7,76	7,65	0,11	Monik	7,41	6,45	0,96
6.	Eca	9,36	9,50	-0,14	Savina	10,57	10,94	-0.37
7.	Xenia	13,43	13,52	-0,09	Naila	14,31	14,73	-0,42
8.	Karina	12,88	13,31	-0,43	Anjani	12,74	12,88	-0,14
9.	Hana	9,31	8,47	0,84	Amin	7,33	6,01	1,32
10.	Tisa	12,80	10,07	2,73	Surya	7,87	7,53	0,34

Berdasarkan rata-rata yang lebih tinggi pada kelincahan, dapat disimpulkan bahwa program latihan kelincahan mungkin lebih berhasil dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola atlet dibanding program latihan kecepatan. Deviasi standar yang rendah menunjukkan bahwa skor atlet cenderung stabil dan konsisten dalam hasil terbaik kelincahan dan kecepatan setelah perlakuan.

Hasil analisis yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dibandingkan dengan latihan kecepatan. Atlet yang menjalani latihan kelincahan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling* bola secara signifikan, yang tercermin dalam kontrol bola yang lebih baik dan peningkatan kecepatan dalam bergerak di lapangan. Hasil ini menegaskan bahwa latihan kelincahan memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam pengembangan kemampuan *dribbling* bola atlet futsal putri Erlangga Academy.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (2) Atlet yang menjalani latihan kelincahan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,64. Terdapat korelasi yang sangat tinggi antara latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,933 dengan tingkat signifikansi 0,000. Dengan demikian, latihan kelincahan secara signifikan meningkatkan *dribbling* atlet futsal putri Erlangga Academy. (2) Atlet yang menjalani latihan kecepatan mengalami peningkatan rata-rata kemampuan *dribbling* bola sebesar 0,30. Terdapat signifikansi yang lebih rendah dalam korelasi antara latihan kecepatan dan peningkatan kemampuan *dribbling* bola. Dengan demikian, latihan kecepatan tidak memberikan dampak yang signifikan secara langsung terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola para atlet futsal putri Erlangga Academy. (3) Perbedaan pengaruh latihan kelincahan secara signifikan lebih berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *dribbling* bola dengan korelasi yang tinggi antara latihan kelincahan dan peningkatan kemampuan *dribbling* bola

menunjukkan bahwa latihan kelincahan memiliki dampak yang lebih signifikan dalam meningkatkan kontrol bola dan kecepatan bergerak di lapangan. Dengan demikian, latihan kelincahan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola daripada latihan kecepatan, berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i1.1753>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Husein, A. A., & Nurkholis, M. (2018). PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Bravo's Jurnal*, 6(1), 1–8.
- Kosasih, A., Drs. Ramadi., S.Pd., M. K. A., & Juita., S.Pd, M.Pd, A. (2016). Agility Corelation With Dribbling Ability Soccer Team Sman 3 Singingi Hilir. *Olahraga*, 1–12.
- Linggan, S., Salahuddin, M., & Bakar, A. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Pada Klub Psd Desa Dowiwi. *Babasal Sport Education Journal*, 1(2021), 1–7. <http://doi.org/%0A>
- Mardiansyah, A., Taufan, A. B., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara*, 242–247.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Prof. Dr. Sugiyono . 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung