

Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal

The Relationship between Sprint Speed and Agility on Futsal Players' Dribbling Ability

Muh.Nashir Syaifullah¹, Setyo Harmono², Wasis Himawanto³

¹nsyaipull@gmail.com@gamail.com,, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²himasis_23@unpkediri.ac.id, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³setyoharmono@gmail.com, Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Kemampuan dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan pemain dalam permainan futsal. Keterampilan tersebut dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, terutama kecepatan lari dan kelincahan yang memungkinkan pemain bergerak cepat, mengubah arah, serta mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes shuttle run 5×10 meter untuk mengukur kecepatan, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan, dan tes zig-zag dribbling untuk mengukur kemampuan dribbling. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Product Moment, serta regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan lari memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan dribbling. Kelincahan juga memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan dribbling. Secara simultan, kecepatan lari dan kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan dribbling dapat dilakukan melalui program latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain.

Kata kunci: Kecepatan lari, kelincahan, dribbling, futsal, kondisi fisik.

Abstract

Dribbling ability is one of the most essential technical skills in futsal. This skill is influenced by several physical components, particularly sprint speed and agility, which enable players to move quickly, change direction efficiently, and maintain ball possession under defensive pressure. This study aimed to examine the relationship between sprint speed and agility on the dribbling ability of Team Kaisar futsal players in Nganjuk Regency. This research employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 20 players selected using a total sampling technique. Data were collected using the 5×10-meter shuttle run test for sprint speed, the Illinois Agility Test for agility, and the zig-zag dribbling test for dribbling ability. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, Pearson Product Moment correlation, and multiple linear regression with SPSS software. The findings revealed that sprint speed had a significant relationship with dribbling ability. Agility also showed a significant relationship with dribbling ability. Simultaneously, sprint speed and agility significantly contributed to players' dribbling performance. These findings indicate that training programs emphasizing sprint speed and agility can effectively improve futsal players dribbling ability.

Keywords: sprint speed, agility, dribbling, futsal, physical condition.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, serta kualitas hidup masyarakat. Selain memberikan manfaat fisiologis, olahraga juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Dalam olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang menjadi dasar dalam melakukan berbagai keterampilan selama pertandingan (Jan et al., 2025). Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia. Karakteristik permainan yang berlangsung pada lapangan berukuran relatif kecil dengan tempo permainan yang cepat menyebabkan setiap pemain dituntut memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik. Selama pertandingan, pemain harus mampu melakukan akselerasi, perubahan arah, penguasaan bola, serta pengambilan keputusan dalam waktu yang singkat sehingga performa fisik menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan permainan (Pambudi et al., 2021).

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah dribbling. Kemampuan dribbling memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, menciptakan ruang, serta membangun peluang mencetak gol. Pada permainan futsal modern, kemampuan dribbling menjadi salah satu indikator kualitas individu pemain karena hampir setiap fase permainan melibatkan kemampuan membawa bola di bawah tekanan lawan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan dribbling dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik sehingga peningkatan teknik menggiring bola tidak cukup hanya melalui latihan teknik, tetapi juga perlu didukung latihan kondisi fisik yang sesuai (Hidayat et al., 2026). Selain kecepatan, kelincahan (agility) juga menjadi komponen fisik yang sangat menentukan keberhasilan dribbling. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan futsal yang berlangsung pada ruang sempit, pemain harus mampu bergerak secara eksplosif sambil tetap mengontrol bola. Hasil penelitian Setyawan dan Peking menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain futsal. Semakin tinggi tingkat kelincahan seorang pemain, semakin baik pula kemampuan pemain tersebut dalam menggiring bola melewati lawan (Setyawan & Peking, 2023).

Temuan penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi latihan speed, agility,

dan quickness (SAQ) mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain futsal secara signifikan. Program latihan yang memadukan unsur kecepatan dan kelincahan terbukti memberikan peningkatan kemampuan menggiring bola dibandingkan latihan teknik saja. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan kemampuan dribbling harus dilakukan melalui pendekatan yang mengintegrasikan latihan teknik dan kondisi fisik secara bersamaan (Nugraha et al., 2026). karakteristik pemain pada setiap klub dapat berbeda berdasarkan usia, pengalaman bermain, beban dan intensitas latihan, serta program pembinaan yang diterapkan. Perbedaan karakteristik tersebut menyebabkan profil kondisi fisik dan performa pemain juga bervariasi sehingga hasil penelitian pada satu kelompok belum tentu dapat digeneralisasikan pada populasi pemain futsal yang berbeda (Sekulic et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal pada pemain Team Kaisar Kabupaten Nganjuk, masih ditemukan variasi kemampuan dribbling yang diduga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat kecepatan lari dan kelincahan masing-masing pemain. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mengkaji hubungan kedua komponen kondisi fisik tersebut terhadap kemampuan dribbling sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih efektif. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada analisis hubungan kecepatan lari dan kelincahan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap kemampuan dribbling pada pemain Team Kaisar Kabupaten Nganjuk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kecepatan lari, kelincahan, serta kedua variabel tersebut secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk. Pendekatan korelasional dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian (Balaka, 2022). Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Team Kaisar Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian meliputi tes Shuttle Run 5×10 meter untuk mengukur

kecepatan lari, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincahan, serta tes Zig-zag Dribbling untuk mengukur kemampuan dribbling pemain futsal. Seluruh pengukuran dilakukan sebanyak dua kali percobaan sesuai prosedur masing-masing tes, kemudian hasil terbaik digunakan sebagai data penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui pelaksanaan tes dan pengukuran secara langsung terhadap seluruh responden.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahapan analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat analisis. Selanjutnya dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, serta analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan dribbling. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 20 pemain futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk sebagai responden. Seluruh responden mengikuti tes kecepatan lari, kelincahan, dan kemampuan dribbling sesuai prosedur penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* melalui analisis statistik deskriptif, uji prasyarat, uji korelasi Pearson, dan regresi linear berganda. Analisis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling.

1. Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel kecepatan lari memiliki nilai rata-rata sebesar $17,38 \pm 1,15$ detik, kelincahan sebesar $16,11 \pm 1,08$ detik, dan kemampuan dribbling sebesar $16,36 \pm 1,58$ detik. Nilai rata-rata tersebut menggambarkan adanya variasi kemampuan fisik dan teknik pada setiap pemain sehingga layak dianalisis lebih lanjut melalui pengujian hubungan antarvariabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	SD
Kecepatan Lari	20	17,38	1,15
Kelincahan	20	16,11	1,08
Kemampuan Dribbling	20	16,36	1,58

2. Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* pada hubungan kecepatan lari terhadap kemampuan dribbling sebesar 0,088, sedangkan hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sebesar 0,219. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis korelasi Pearson dan regresi linear berganda.

3. Uji Korelasi

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan dribbling, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,738$ ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling, dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,821$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan kecepatan lari dan kelincahan pemain, maka semakin baik pula kemampuan dribbling yang dimiliki.

Tabel 1.1 Hasil Uji Korelasi Pearson

Hubungan Variabel	R	Sig.
Kecepatan Lari - Dribbling	0,738	<0,05
Kelincahan - Dribbling	0,821	<0,05

4. Analisis Regresi Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecepatan lari dan kelincahan secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,785, yang berarti 78,5% variasi kemampuan dribbling dapat dijelaskan oleh kecepatan lari dan kelincahan, sedangkan 21,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan dribbling pemain futsal. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,738 menunjukkan bahwa kecepatan lari memiliki hubungan yang kuat terhadap

kemampuan dribbling. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemain yang memiliki kecepatan lari lebih baik cenderung mampu melakukan dribbling secara lebih efektif. Dalam permainan futsal, kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan karena permainan berlangsung dalam tempo tinggi sehingga pemain dituntut mampu melakukan akselerasi dengan cepat saat membawa bola maupun ketika melewati lawan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Herlambang et al., 2022) yang menyatakan bahwa kecepatan memberikan kontribusi terhadap efektivitas dribbling karena memungkinkan pemain mempertahankan kontrol bola ketika bergerak dengan intensitas tinggi. Hasil penelitian lain dari Jurnal Nusantara Sport menunjukkan bahwa kecepatan lari memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Semakin baik kemampuan kecepatan seorang pemain, semakin mudah pemain melakukan akselerasi saat menggiring bola dan melewati lawan (Tarmidhi et al., 2025).

Selain kecepatan lari, penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan dribbling, dengan koefisien korelasi sebesar 0,821. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang sangat kuat terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil ini sejalan dengan penelitian mengenai variasi latihan *ladder drill* yang membuktikan bahwa peningkatan kelincahan memberikan dampak signifikan terhadap performa pemain futsal (Dhoni et al., 2023). Selain itu latihan *HIIT* dan *cone drill* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan, sehingga dapat dijadikan alternatif dalam penyusunan program latihan (Prabowo et al., 2025). Kelincahan memungkinkan pemain mengubah arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga bola tetap berada dalam penguasaan pemain. Kemampuan ini sangat penting dalam permainan futsal karena ruang permainan yang relatif sempit mengharuskan pemain melakukan perubahan arah secara cepat untuk menghindari tekanan lawan. Temuan ini didukung oleh penelitian (Syahrudin et al., 2023) yang menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang berpengaruh signifikan terhadap keterampilan dribbling pada permainan futsal. Kecepatan dan kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang performa atlet. Kondisi fisik yang baik memungkinkan atlet melakukan gerakan secara efektif, efisien, dan konsisten selama pertandingan sehingga mendukung keterampilan teknik yang dimiliki (Aliefitto et al., 2025).

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecepatan lari dan kelincahan secara simultan memberikan kontribusi sebesar 78,5% terhadap kemampuan dribbling, sedangkan 21,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh satu komponen kondisi fisik, tetapi merupakan hasil perpaduan beberapa unsur biomotor. Selain kecepatan dan kelincahan, faktor lain seperti koordinasi, keseimbangan, teknik dasar, pengalaman bermain, dan kualitas latihan juga dapat memengaruhi kemampuan menggiring bola (Boby Mandala, et al., 2025). Oleh karena itu, program latihan futsal sebaiknya dirancang secara komprehensif dengan mengombinasikan latihan kondisi fisik dan latihan teknik agar kemampuan dribbling pemain dapat berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa peningkatan kecepatan lari dan kelincahan merupakan aspek penting dalam pembinaan pemain futsal. Pelatih dapat menerapkan latihan sprint, shuttle run, agility drill, dan latihan dribbling dengan perubahan arah sebagai bagian dari program latihan rutin sehingga kemampuan pemain dalam menguasai bola ketika menghadapi situasi pertandingan dapat meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain futsal Team Kaisar Kabupaten Nganjuk. Kecepatan lari dan kelincahan, baik secara parsial maupun simultan, berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Oleh karena itu, pelatih disarankan menyusun program latihan yang mengombinasikan latihan kecepatan, kelincahan, dan teknik dribbling untuk meningkatkan performa pemain futsal.

REFERENSI

- Abyan, F., & Rohana, H. (2022). *Metodologi Penelitian Teori dan Aplikasi*. Penerbit Widina Bakti. Bandung
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan , Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hidayat, R., Bahtra, R., & Putra, A. N. (2026). Pengaruh Kecepatan , Kelentukan , dan Kelincahan. 10(1).
- Jan, M., Marcojos, D. G., Labastida, M. P., Soriano, J. R. S., Degracia, J., Urboda, M. T., & Gula, L. P. (2025). *Modi fi ed training drills in improving the dribbling agility*

- of futsal athletes. September, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fcpxs.2025.1666594>
- Kinestetik, P. P., Dan, K., Mata, K., Terhadap, K., & Surya, M. A. (2023). DRIBBLING PADA PERMAINAN FUTSAL. 12(1), 105–118.
- Nugraha, S. I., Yusuf, U., & Saputra, M. Y. (2026). Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kemampuan Agility dan Kecepatan Dribbling Futsal Putri. 355–367.
- Pambudi, S. R., Rahayu, T., & Rumini, R. (2021). The Influence of Training Methods and Agility Towards Futsal Dribbling Speed Result in High School Teams in Blora Regency. 10(1), 75–88.
- Prabowo, F. A., Himawanto, W., & Junaidi, S. (2025). Pengaruh HIIT dan Cone Drill terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SD Negeri 1 Gampeng
- Sekulic, D., Gilic, B., Foretic, N., Spasic, M., Uljević, O., & Veršić, Š. (2020). Fitness profiles of professional futsal players : identifying age-related differences. 212–220. <https://doi.org/10.2478/bhk-2020-0027>
- Setyawan, D. B., & Peking, I. M. (n.d.). The Relationship Between Agility and Speed on Futsal Dribbling. 77–84. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i2.12>
- Sporta, N., Pendidikan, J., 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
- Sporta, N., Pendidikan, J., Java, E., Putra, B. M., Yuliawan, D., & Bkti, R. A. (2025). Survei Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Airlangga Wates , Kabupaten Kediri , Jawa Timur
- Sporta, N., Pendidikan, J., Muliawan, A. C., Yuliawan, D., & Firdaus, M. (2025). Representasi Kondisi Fisik Siswa UKM Pencak Silat PSHT Komisariat Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Tarmidhi, M. H., Yuliawan, D., Rahmawati, R. D., Nusantraa, U., Kediri, P., Nusantraa, U., Kediri, P., Pare, S. M. A. N., Kediri, K., & Timur, J. (2025). Peningkatan Teknik Dasar Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola melalui Penerapan Circuit training pada Siswa Kelas 10 P 09 SMAN 1 Pare Kabupaten Kediri