



Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan Tubuh dan Kelincahan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Olahraga Permainan Futsal

Moch. Iqbal Raihan Hilmi¹, Siti Nurrochmah²

^{1,2}Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: hilmiqbalaraihan@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 2025-08-05 Revised: 2025-09-12 Published: 2025-10-07</p> <p>Keywords: <i>Sprint Speed;</i> <i>Body Flexibility;</i> <i>Movement Agility;</i> <i>Dribbling Ability.</i></p>	<p>This study is motivated by the importance of dribbling skills in the sport of futsal, which heavily depends on several physical condition components such as running speed, body flexibility, and movement agility. Based on observations of extracurricular futsal players at MTsN 1 Kota Malang, it was found that most players had not yet mastered dribbling techniques optimally. The purpose of this research is to test the theory and determine the relationship between running speed, body flexibility, and movement agility with dribbling ability. The method used is a quantitative approach with an explanatory correlational design. The sample consisted of 54 students from a population of 60 players, representing 90%, selected using purposive systematic proportional random sampling. Research instruments included a 30-meter sprint test, sit and reach test, Illinois agility test, and dribbling test. Data were analyzed using multiple correlation and multiple regression tests with SPSS software. The results showed a positive, linear, and significant relationship between the three independent variables and dribbling ability, with a coefficient of determination of 62.02%. These findings indicate that running speed, body flexibility, and movement agility play an important role in improving dribbling ability in futsal.</p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 2025-08-05 Direvisi: 2025-09-12 Dipublikasi: 2025-10-07</p> <p>Kata kunci: <i>Kecepatan Lari;</i> <i>Kelentukan Tubuh;</i> <i>Kelincahan Gerak;</i> <i>Kemampuan Menggiring Bola.</i></p>	<p>Studi ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan menggiring bola pada olahraga permainan futsal, yang sangat bergantung pada beberapa komponen kondisi fisik seperti kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak. Berdasarkan pengamatan terhadap pemain ekstrakurikuler futsal di MTsN 1 Kota Malang, ditemukan bahwa sebagian besar pemain belum menguasai teknik dribbling secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji teori dan mengetahui hubungan antara kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak terhadap kemampuan menggiring bola. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional eksplanatori. Sampel berjumlah 54 siswa dari populasi 60 pemain dengan porsi 90% memakai teknik purposive systematic proportional random sampling. Instrumen penelitian meliputi tes lari 30 meter, sit and reach test, Illinois agility test, dan dribbling test. Data dianalisis dengan uji korelasi berganda dan regresi berganda dengan aplikasi SPSS. Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan positif, linier, dan signifikan antara ketiga variabel bebas dengan kemampuan menggiring bola, dengan koefisien determinasi sebesar 62,02%. Temuan ini mengindikasikan kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak berkontribusi penting terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada olahraga permainan futsal.</p>

I. PENDAHULUAN

Olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan kerja fisik yang sangat penting dan bermanfaat bagi setiap tubuh manusia, serta membantu manusia dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Perkembangan olahraga saat ini sudah semakin pesat, dengan masyarakat yang semakin menyadari pentingnya aktivitas olahraga, baik dalam konteks pendidikan, prestasi, masyarakat, maupun untuk kesehatan (Damsi, 2021). Minat terhadap futsal berkembang luas di kalangan anak-anak hingga orang dewasa, tanpa membedakan jenis kelamin. Permainan ini dimainkan dua tim dengan setiap

tim berjumlah lima orang, saling beradu untuk membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawannya (Utomo, 2017). Tujuan utama dari permainan futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk memenangkan pertandingan.

(Wahyudi Angga, 2020) Futsal adalah jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan tempo yang cepat dan penuh dinamika (Debyanto et al., 2022) Pada olahraga futsal, terdapat berbagai keterampilan dasar yang harus dimiliki pada setiap pemain untuk menunjang permainannya ketika diatas lapangan. Menurut (Amiq, 2014), setiap pemain futsal perlu

menguasai sejumlah teknik dasar dengan keterampilan khusus, meliputi (*controlling*), mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), serta melakukan tendangan (*shooting*). Permainan futsal menuntut setiap pemain untuk menguasai teknik dasar dengan baik, khususnya dalam hal kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Mengendalikan bola sambil bergerak atau (*dribbling*) adalah termasuk keterampilan esensial yang perlu dikuasai oleh semua pemain futsal, karena kemampuan ini mendukung pemain dalam mengontrol bola dengan efektif, mengelabui lawan, dan membangun peluang untuk mencetak gol (Suhendri & Suranto, 2018). Selain menguasai kemampuan dasar dalam olahraga permainan futsal, kondisi fisik adalah salah satu faktor kunci dalam meraih prestasi di bidang olahraga. Kondisi fisik ialah kemampuan badan untuk beradaptasi dengan beban fisik yang diterima tanpa mengalami penurunan energi secara berlebihan (Handayani, 2024). Menurut (Kharisma & Mubarok, 2020) kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) tenaga otot, (4) kecepatan, (5) *fleksibilitas*, (6) kelincahan, (7) koordinasi, (8) keseimbangan, (9) ketepatan, dan (10) reaksi.

Beberapa komponen yang diduga berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola pada olahraga permainan futsal adalah kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak (Restu Hidayat, 2020; Nainggolan et al., 2024; Bima & Zulkifli, 2023) Kecepatan lari memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat saat menggiring bola, sehingga dapat melewati lawan dengan cepat dan efektif. Kelentukan tubuh membantu pemain dalam mengontrol bola saat melakukan *dribbling*, terutama saat mengubah arah atau meliuk-liuk melewati lawan. Sementara itu, kelincahan gerak membantu pemain dalam bergerak secara lincah, beradaptasi terhadap perubahan arah, serta tetap stabil saat menggiring bola. Pendapat lain menurut (García Reyes, 2017) mengatakan, individu yang dapat bergerak dengan cepat dan tepat menunjukkan bahwa ia memiliki tingkat kecepatan yang bagus, yang berdampak pada hasil keterampilan menggiring bola. (Rinra Aj Syafikri & Rices Jatra, 2023) mengatakan, kelentukan adalah keterampilan individu dalam menggerakkan tubuh dan anggota tubuhnya pada rentang gerak optimal tanpa menimbulkan tekanan berlebih pada persendian atau otot-otot di sekitarnya. Pendapat (Sumerta et al., 2021) mengatakan Kelincahan adalah kapasitas tubuh

dalam merespons perubahan arah gerak dengan kecepatan maksimal untuk mengoptimalkan perpindahan posisi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecepatan lari berkontribusi signifikan terhadap kemampuan *dribbling* futsal (Abdullah & Sari, 2023) Kelentukan tubuh berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola futsal. (Gumelar & Cendra, 2023). Dan kelincahan gerak memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola (Irawan & Imam, 2019) Namun, belum ada penelitian yang secara komprehensif mengkaji hubungan antara ketiga komponen kondisi fisik tersebut dengan kemampuan untuk menggiring bola pada pemain ekstrakurikuler futsal MTsN 1 Kota Malang. Maka dari itu, maksud dari studi ini untuk mengetahui bagaimana pemain ekstrakurikuler futsal di MTsN 1 Kota Malang memiliki hubungan yang ada antara kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kecepatan gerak yang dikombinasikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, terutama terkait dengan pencapaian prestasi pada olahraga futsal, serta memberikan rekomendasi praktis kepada pelatih dan pembina ekstrakurikuler futsal dalam menyusun program latihan yang cocok untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola para pemain.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain non-eksperimental dengan pendekatan eksplanatori, dimaksudkan untuk menganalisis tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dengan metode pendekatan yang digunakan berupa metode observasi yaitu melalui pengamatan berbentuk tes dan pengukuran. Instrumen tes penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validasi dalam penelitian ini menggunakan teknik validitas logis berupa face validity, content validity, construct validity untuk tes dan pengukuran.

Tes untuk penelitian yaitu tes kecepatan lari 30 meter yang bertujuan untuk mengukur komponen kecepatan pada pemain ekstrakurikuler futsal. Menurut (Nurhasan, 2022) tes lari sprint 30 meter dinyatakan valid dengan nilai validitas sebesar $r = 0.299$, yang termasuk dalam kategori valid berdasarkan interpretasi koefisien validitas minimal yang dapat diterima untuk instrumen praktis dalam bidang pendidikan jasmani. Selain itu, tes ini memiliki nilai reliabilitas sebesar $r = 0.736$, yang dikategorikan

sebagai reliabilitas tinggi, menunjukkan bahwa alat ukur ini dapat digunakan secara konsisten dalam pengukuran kecepatan. Tes kelentukan tubuh menggunakan *sit and reach test* yang merupakan salah satu metode paling umum dan praktis untuk mengukur kelentukan otot punggung bawah dan otot hamstring. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Berdasarkan hasil penelitian oleh (Muyor et al., 2020) dalam jurnal *international journal of environmental research and public health*, *sit and reach test* memiliki nilai validitas sebesar $r = 0.36-0.67$ tergantung kelompok usia dan jenis kelamin, dan nilai reliabilitas tinggi sebesar $r = 0.92$, yang menunjukkan bahwa tes ini dipercaya dalam menilai kelentukan tubuh pada pemain ekstrakurikuler futsal. Tes kelincahan gerak menggunakan *illinois agility test* (IAT), yaitu tes standar yang digunakan untuk mengukur kemampuan perubahan arah tubuh secara cepat dan tepat, yang merupakan komponen utama dari kelincahan. Tes ini banyak digunakan dalam bidang olahraga karena dapat mengevaluasi kelincahan secara menyeluruh. Menurut penelitian oleh (Hachana, 2014) dalam *journal of strength and conditioning research*, *illinois agility test* memiliki nilai validitas sebesar $r = 0.84$ dan nilai reliabilitas tinggi sebesar $r = 0.96$, yang menunjukkan bahwa tes ini sangat valid dan konsisten dalam mengukur kelincahan dari berbagai tingkat usia dan keterampilan. Dan tes kemampuan menggiring bola pada penelitian ini menggunakan *dribbling test* yang dikembangkan khusus untuk menilai keterampilan kontrol bola dan kecepatan gerak dalam melewati rintangan. Menurut (Dewi & Pakpahan, 2018) pengukuran kemampuan *dribbling* futsal pada pemain ekstrakurikuler

futsal menggunakan instrumen *dribbling test*, yang telah divalidasi ahli dengan nilai validitas 91,33 % dan diuji reliabilitasnya melalui test-retest: $r = 0.986$ (kelompok kecil) dan $r = 0.947$ (kelompok besar), menandakan alat ukur ini stabil dan konsisten dalam berbagai kondisi pengukuran. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu Kecepatan Lari (X_1), Kelentukan Tubuh (X_2), dan Kelincahan Gerak (X_3). Variabel terikat pada penelitian ini yakni Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada olahraga permainan futsal. Pengambilan sampel memakai teknik *purposive systematic proportional random sampling*. Dengan populasi sejumlah 60 siswa berdasarkan populasi diatas, sampel yang

diambil berjumlah 54 siswa dengan porsi pengambilan sampel sejumlah 90%. Penelitian ini menggunakan statistika deskriptif kuantitatif seperti tendensi sentral, mean, modus, dan standar deviasi. Sebelum menguji sumbangan efektivitas dan sumbangan relatif diperlukan memiliki hasil analisis korelasi dan regresi yaitu dengan menggunakan korelasi berganda, penghitungan memakai aplikasi *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian mencakup beberapa uji prasyarat, yaitu: (1) uji normalitas, (2) uji homogenitas, (3) uji linieritas garis regresi, serta uji hipotesis yang terdiri dari: (1) uji korelasi antar variabel, (2) uji korelasi berganda, 3) uji regresi sederhana (4) uji regresi berganda, dan (5) Sumbangan Efektivitas dan Sumbangan Relativitas.

Tabel 1. Uji Prasyarat Uji Normalitas Data Tiap Variabel dan Gabungan dari Keempat variabel yang diteliti

No	Variabel	Sig.p	Sig α 0,05	Keterangan
1	Kecepatan Lari	0,445		Data Terdistribusi Normal
2	Kelentukan Tubuh	0,698		Data Terdistribusi Normal
3	Kelincahan Gerak	0,820	Sig.p > α 0,05	Data Terdistribusi Normal
4	Kemampuan Menggiring Bola	0,756		Data Terdistribusi Normal

Dalam Tabel 1, pada uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov seperti yang ditampilkan, variabel-variabel yang diteliti yakni, kemampuan menggiring bola dijadikan sebagai (Y), sementara kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3) merupakan variabel bebasnya. Hasil menunjukkan nilai signifikansi (*sig.p*) > α 0,05. Temuan ini menunjukkan data untuk setiap variabel menunjukkan data yang normal.

Tabel 1. Penyajian Hasil Analisis Uji Homogenitas menggunakan Teknik Levene Statistic Test.

Variabel	F _{hitung}	Sig.p	Sig.α	Keterangan
YX ₁ X ₂ X ₃	0,295	0,829	Sig.p > 0,05	Varian masing-masing variabel yang diteliti menunjukkan tidak ada beda berarti data tersebut menunjukkan homogen.

Berdasarkan sajian hasil analisis homogenitas data pada tabel 2 menggunakan teknik levene statistic test. Levene statistic Test lebih robust terhadap data yang tidak berdistribusi normal, sehingga lebih fleksibel digunakan dalam berbagai kondisi data. Maka untuk variabel yang diteliti meliputi variabel terikat Kemampuan Menggiring Bola pada olahraga permainan futsal (Y, variabel bebas Kecepatan Lari (X₁), Kelentukan Tubuh (X₂), dan Kelincahan Gerak (X₃) menunjukkan hasil Sig.p > 0,05 artinya data homogen. Dengan demikian berarti analisis korelasi dan regresi berganda dapat dilanjutkan.

Tabel 2. Penyajian Hasil Analisis Uji Linieritas Garis Regresi menggunakan F Tuna Cocok

Variabel Terikat (Y)	Variabel Bebas (X)	F _{hitung}	Sig.p	α = 0,05	Ket.
	Kecepatan Lari (X ₁)	0,630	0,881	Sig.p > 0,05	Garis Regresi Linier
Kemampuan Menggiring Bola (Y)	Kelentukan Tubuh (X ₂)	0,690	0,733	Sig.p > 0,05	Garis Regresi Linier
	Kelincahan Gerak (X ₃)	0,485	1,049	Sig.p > 0,05	Garis Regresi Linier

Berdasarkan sajian hasil analisis linieritas garis regresi yang dianalisis menggunakan teknik F Tuna cocok pada tabel 3 maka untuk variabel yang diteliti meliputi variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X₁), (X₂), dan (X₃) menunjukkan hasil Sig.p > 0,05 yang berarti variabel bebas menunjukkan hasil linier dengan variabel terikat, maka data hasil analisis bersifat linier. Sehingga analisis uji korelasi tunggal dan berganda dapat dilanjutkan.

Tabel 3. Penyajian Hasil Analisis Uji Korelasi Tunggal

Variabel Bebas (X)	Variabel Terikat (Y)	R _{hitung}	Sig.p	α = 0,05	Keterangan
Kecepatan Lari (X ₁)		0,735	< 0,000	Sig.p < 0,05	Hubungan antara X ₁ dan Y menunjukkan korelasi positif, linier, dan signifikan
Kelentukan Tubuh (X ₂)	Kemampuan Menggiring Bola (Y)	0,701	< 0,000	Sig.p < 0,05	Hubungan antara X ₂ dan Y menunjukkan korelasi positif, linier, dan signifikan
Kelincahan Gerak (X ₃)		0,767	< 0,000	Sig.p < 0,05	Hubungan antara X ₃ dan Y menunjukkan korelasi positif, linier, dan signifikan

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Tabel 4, korelasi Product Moment Pearson menunjukkan nilai korelasi antara Kecepatan Lari (X₁) dan Kemampuan Menggiring Bola (Y) adalah 0,735, dan menunjukkan tingkat signifikansi (Sig.) 0,000. Ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang signifikan pada tingkat signifikansi p < 0,05. Selain itu, koefisien korelasi antara Kelentukan Tubuh (X₂) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y) sebesar 0,701 dengan tingkat signifikansi 0,000 yang juga menunjukkan indikasi hubungan positif yang signifikan pada p < 0,05. Dan yang selanjutnya korelasi antara Kelincahan Gerak (X₃) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y) memiliki koefisiensi sebesar 0,767 dengan tingkat signifikansi 0,000 yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan pada p < 0,05. Dengan ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa semua variabel yang terdapat dalam penelitian ini memiliki hubungan positif yang linier dan meyakinkan terhadap variabel terikat.

Tabel 4. Penyajian Hasil Analisis Korelasi Berganda Koefisiensi Determinasi Hasil Uji Lanjut

Varian	R ²	Keterangan
R ² YX ₁ X ₂ X ₃	0,620	Variabel X ₁ , X ₂ , dan X ₃ memberikan sumbangan sebesar 62,02% terhadap variabel terikat Y, menunjukkan bahwa perubahan pada variabel Y dipengaruhi oleh ketiga variabel bebas tersebut.

Berdasarkan Tabel 5. Hasil analisis ini secara menyeluruh menunjukkan bahwa

korelasi berganda antara variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3) secara simultan memiliki hubungan yang positif dan linier, serta meyakinkan dengan variabel terikat kemampuan menggiring bola pada permainan futsal (Y). Akan tetapi, hubungan tersebut juga dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi atau variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5. Penyajian Hasil Uji Lanjut Regresi Berganda Uji F

Variabel	R_{hitung}	F_{hitung}	Sig.F	$\alpha = 0,05$	Keterangan
$RYX_1X_2X_3$	0,787	27,207	< 0,000	Sig F < α 0,05	Variabel bebas X_1 , X_2 , dan X_3 secara simultan menunjukkan hubungan positif dan linier yang signifikan dengan variabel terikat Y .

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan hasil Uji F hasil yang diperoleh $F_{hitung} = 27,207$ dengan Sig.F = 0,000. Berarti Sig.F 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3) secara signifikan, ada hubungan positif dan linier antara variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3) secara simultan.

Tabel 6. Penyajian Hasil Analisis Garis Persamaan Regresi Berganda

Variabel	Koef. konstanta	Koef. regresi
a	7,857	
b_1X_1		0,291
b_2X_2		0,259
b_3X_3		0,293

Berdasarkan sajian Tabel 7, maka bentuk persamaan garis regresi sebagai berikut: $\hat{Y} = 7,857 + 0,291X_1 + 0,259X_2 + 0,293X_3$ dapat dikatakan bahwa koefisien konstanta dan koefisien kemiringan dapat digunakan untuk meramalkan variabel kemampuan menggiring bola pada individu tertentu.

Tabel 7. Penyajian Hasil Analisis Sumbangan Efektifitas dan Sumbangan Relativitas

Variabel	SE(%)	SR(%)
Kecepatan Lari (X_1)	21,39	34,49
Kelentukan Tubuh (X_2)	18,16	29,28
Kelincahan Gerak (X_3)	22,24	36,23
Total	62,02	100

Berdasarkan hasil analisis dalam Tabel 8, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel bebas kecepatan lari (X_1) memberikan sumbangan efektifitas sebesar 21,39%, variabel bebas kelentukan tubuh (X_2) memberikan sumbangan efektifitas sebesar 18,16%, dan variabel bebas kelincahan gerak (X_3) memberikan sumbangan efektifitas sebesar 22,24%. Sedangkan untuk sumbangan relativitas pada variabel bebas kecepatan lari (X_1) sebesar 34,49%, variabel bebas kelentukan tubuh (X_2) sebesar 29,28%, dan variabel bebas kelentukan gerak (X_3) sebesar 36,23%. Secara simultan variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3) sebesar 62,02%. Hal ini dapat diartikan tinggi rendahnya variabel tergantung kemampuan menggiring bola (Y) pada setiap individu sebesar 62,02% ditentukan oleh variabel bebas kecepatan lari (X_1), kelentukan tubuh (X_2), dan kelincahan gerak (X_3).

B. Pembahasan

Dari hasil analisis dapat kita ketahui bahwa faktor kondisi fisik yaitu kecepatan lari memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada setiap pemain, teori tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dharma, 2021) dimana hasil penelitiannya menyimpulkan ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling. Teori lain menurut (Mardiansyah et al., 2021) keterkaitan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola tergolong dalam kategori hubungan yang kuat.

Kecepatan merupakan komponen penting yang memberikan pengaruh signifikan terhadap dinamika gerak seseorang dalam bermain olahraga futsal. Salah satunya dalam kemampuan menggiring bola, menyambut umpan-umpan cepat, serta saat menghadapi serangan balik dari lawan, di mana pemain dituntut untuk berlari dengan kecepatan tinggi. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kecepatan pemain yang masih kurang, dapat

dilakukan latihan sprint jarak pendek, baik dengan bola maupun tanpa bola. Melalui latihan yang dilakukan secara konsisten dan sesuai metode yang tepat, kemampuan kecepatan pemain akan mengalami peningkatan yang signifikan.

Peran kelentukan tubuh dalam olahraga permainan futsal, khususnya dalam kemampuan menggiring bola, terlihat dari kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan-gerakan sulit, memperluas raihan, serta memosisikan tubuh secara tepat untuk menjaga penguasaan bola. Menurut (Bompa, 2019) disebutkan bahwa kelentukan ialah kemampuan sendi untuk bergerak ke segala arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas, sesuai fungsi gerakannya. Kelenturan juga sering disebut dengan istilah lain seperti keluwesan dan fleksibilitas. Ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya yang dipaparkan oleh (Siregar & Yani, 2023) kelenturan tubuh adalah persyaratan yang diperlukan bagi berlangsungnya gerakan pada olahraga, serta dapat melakukan keterampilan menggiring bola sesuai dengan apa yang diinginkan. Teori lain menurut (Muslim et al., 2021) menyebutkan Semakin tinggi tingkat kelentukan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan dalam menggiring bola futsal.

Rendahnya tingkat kelentukan yang dimiliki oleh para pemain disebabkan oleh minimnya penerapan bentuk-bentuk latihan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kelentukan. Selain itu, kurangnya variasi dalam latihan menyebabkan para pemain merasa bosan, sehingga pelaksanaannya menjadi kurang optimal. Untuk mengatasi hal tersebut, pelatih disarankan untuk menerapkan berbagai bentuk latihan kelentukan yang lebih bervariasi dan menarik, seperti *dynamic stretching* sebelum latihan, *static stretching* setelah latihan, serta latihan mobilitas sendi yang terfokus pada area pergelangan kaki, lutut, dan pinggul. Selain itu, program tambahan seperti yoga atau pilates juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan kontrol tubuh secara menyeluruh. Latihan kelentukan yang dikombinasikan dengan gerakan menggiring bola juga dapat menjadi alternatif efektif agar latihan terasa relevan dan tidak monoton. Dengan pendekatan latihan yang tepat dan teratur, diharapkan kemampuan kelentukan pemain dapat berkembang secara optimal dan

berdampak positif terhadap performa menggiring bola dalam permainan futsal.

Dalam olahraga permainan futsal, pada penerapan teknik menggiring bola, komponen kelincahan menjadi begitu sangat penting. Hal ini dapat dilihat dalam hasil analisis data, dimana komponen kondisi fisik kelincahan berkontribusi lebih besar dibandingkan dengan kecepatan lari dan kelincahan gerak. Sebagai elemen penting, kelincahan mendukung kemampuan melakukan gerakan mengecoh lawan, sehingga berkontribusi dalam menjalankan strategi serangan guna mencetak poin (Wicaksono et al., 2021) Kelincahan memudahkan pemain dalam mengambil posisi yang tepat serta menempatkan bola ke arah yang diinginkan. Kelincahan yang dimaksud disini merujuk pada kemampuan pemain untuk menggiring bola dengan sentuhan yang tetap dekat dengan kaki, sehingga bola tetap dalam jangkauan dan penguasaan, sambil menghindari upaya lawan untuk merebut bola.

Penemuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh (Wicaksono et al., 2021) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kelincahan seseorang, semakin bagus juga kemampuan mereka menggiring bola. Penelitian lain menurut (Dodi Darmawan & Setyawati, 2020) mengatakan kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola mencapai 31,6%. Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung efektivitas seorang pemain dalam melakukan *dribbling*. Dalam menggiring bola, pencapaian performa maksimal tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengontrol bola, tetapi juga sangat ditentukan oleh koordinasi gerakan tubuh yang baik. Seperti dinyatakan oleh (Mappaompo, 2020), *dribbling* yang optimal memerlukan bantuan dari gerakan-gerakan yang selaras dan harmonis, sehingga tercipta kesatuan gerak yang benar saat menggiring bola. Koordinasi ini mencakup kerja sama antara kondisi fisik dan kemampuan membaca situasi permainan secara cepat. Ketika semua elemen tersebut berjalan secara selaras, pemain dapat mempertahankan penguasaan bola dengan lebih efektif, melakukan perubahan arah dengan mulus, serta menghindari gangguan dari lawan.

Dalam hal ini ketiga variabel memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan

menggiring bola. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Febrizal et al., 2024) tentang kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mendribble bola, kesimpulan dari hasil penelitian ini menyebutkan secara bersama-sama kecepatan dan kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola. Penelitian lain (Nainggolan et al., 2024) membahas tentang kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kelentukan pinggang dan kelincahan dengan kemampuan dribbling. Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak berperan besar dalam menentukan keberhasilan teknik menggiring bola. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak seorang pemain, maka semakin besar pula kemampuan yang dimilikinya dalam menggiring bola.

Temuan ini mempertegas pentingnya pelatih dan pembina futsal untuk menyusun program latihan fisik yang tidak hanya fokus pada peningkatan teknik, tetapi juga mengoptimalkan kecepatan, kelentukan, dan kelincahan pemain. Latihan yang berkelanjutan, terstruktur, dan disiplin diperlukan untuk mengembangkan ketiga komponen kondisi fisik tersebut, sehingga kemampuan dribbling pemain dapat meningkat secara signifikan dan berkontribusi terhadap performa tim secara keseluruhan. Dengan demikian, pengembangan kemampuan dribbling tidak dapat dipisahkan dari penguatan aspek fisik dasar pemain, dan menjadi salah satu prioritas utama dalam pembinaan prestasi futsal di tingkat sekolah maupun klub.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan kelincahan gerak terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain ekstrakurikuler futsal di MTsN 1 Kota Malang. Ketiga variabel kondisi fisik tersebut secara simultan memberikan kontribusi besar terhadap

kemampuan dribbling, dengan kelincahan gerak memberikan kontribusi paling dominan dibandingkan kecepatan lari dan kelentukan tubuh. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi dari kecepatan, kelentukan, dan kelincahan merupakan faktor krusial dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang terarah dan berkelanjutan, dengan penekanan pada pengembangan ketiga aspek tersebut, guna menunjang peningkatan performa teknik dribbling pemain futsal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, lingkup penelitian hanya mencakup pemain futsal ekstrakurikuler dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, variabel yang diteliti hanya terbatas pada tiga komponen kondisi fisik, padahal terdapat faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti koordinasi, daya tahan, dan aspek psikologis.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan subjek diperluas ke berbagai jenjang usia dan tingkat kompetisi, serta menggunakan desain eksperimen untuk menguji pengaruh langsung dari program latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan variabel tambahan seperti koordinasi motorik, kekuatan otot, serta aspek mental dan taktik permainan dalam analisis yang lebih komprehensif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada pelatih dan pembina ekstrakurikuler futsal untuk menyusun program latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kecepatan lari, kelentukan tubuh, dan terutama kelincahan gerak, mengingat ketiga komponen ini terbukti berkontribusi signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain. Program latihan sebaiknya dirancang secara terstruktur, progresif, dan berkelanjutan, disesuaikan dengan kemampuan awal pemain, serta dilengkapi dengan evaluasi berkala untuk dapat memantau perkembangan keterampilan dribbling.

Selain itu, penting bagi pelatih untuk mengintegrasikan latihan fisik dengan latihan teknik dasar futsal agar peningkatan kondisi fisik dapat langsung tertransfer ke performa permainan di lapangan. Pihak sekolah atau lembaga terkait juga dapat memfasilitasi

sarana dan prasarana pendukung latihan, sehingga proses pembinaan dapat berlangsung lebih optimal.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan memperluas lingkup penelitian dengan melibatkan sampel dari berbagai sekolah, kategori usia, dan tingkat kompetisi yang berbeda, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Penelitian berikutnya juga perlu mempertimbangkan variabel lain seperti koordinasi, daya tahan, kekuatan otot, dan aspek psikologis, serta menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan dribbling secara langsung.

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.
- Amiq, F. (2014). *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 358-364.
- Bompa. (2019). *Periodization: Theory And Methodology Of Training, 6th Edition. Medicine & Science In Sports & Exercise* (Vol. 51). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000554581.71065.23>
- Damsi, D. (2021). Survey On The Level Of Physical Fitness Of Junior High School. *Jolma Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 41-53.
- Debyanto, K., Atradinal, Yulifri, & Edwarsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10124>
- Dharma, Marta Susila. (2021). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Pada Tim Futsal Smk Hasanah Pekanbaru. *Skripsi*.
- Dodi Darmawan, F., & Setyawati, H. (2020). Physical Education, Health And Recreation. *Journal Of Physical Education And Sports*, 9(1), 14-19. Retrieved From <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/36348>
- Febrizal, T., Yaslindo, Atradinal, & Lawanis, H. (2024). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mendribble Bola Sbb Putra Painan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 46-53.
- García Reyes, L. E. (2017). Sports: Training Program Athlete. *Journal Of Chemical Information And Modeling*.
- Gumelar, F., & Cendra, R. (2023). Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Science And Education Journal (Sicedu)*, 2(3), 467-474. <https://doi.org/10.31004/Sicedu.V2i3.141>
- Hachana, Y., Chaabène, H., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., Elloumi, M. (2014). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, And Minimal Detectable Change Of The Illinois Agility Test In Male Team Sport Athletes. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 28(8), 2204-2213. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000000414>
- Ihkwaniul Akbar, Yulifri, Sri Gusti Handayani, H. L. (2024). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Bujang Rimbo Fc. *Jurnal Jpdo*, 7(6), Press. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.131>
- Irawan, Angga Yudha, & Imam, H. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Bola Pada Tim Futsal. *Sport Science And Health*, 1(3), 1-23.
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri Afkab Indramayu. *Physical*

- Activity Journal*, 1(2), 125.
<https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2349>
- Mappaompo, A. (2020). The Influence Of Teaching Style And Learning Motivation On Learning Outcomes In Dribbling Football Games, 1045–1057.
- 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.
- Muslim, M., Sudrajat, A., & Taufan Bayu, A. (2021). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Stkip Kusuma Negara Iii*, 56–63. Retrieved From <https://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/Semnara2020/Article/View/1245>
- Muyor, J. M., Alacid, F., López-Miñarro, P. A. (2020). Validity And Reliability Of The Sit-And-Round Tests In University Students: A Comparison Of Three Protocols. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(3), 954. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030954>
- Nurhasan. (2022). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pt Pt Rajagrafindo Persada.
- Radeski Pemimpin Nainggolan, Yulifri, Sri Gusti Handayani, H. Lawanis. (2024). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Futsal Di Club Sman 1 Lubuk Pakam Radeski, 7(10), 2468–2475.
- Restu Hidayat, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Sma N 4 Sumbar Fa. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Rinra Aj Syafikri, & Rices Jatra. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Kaki Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 1–7. <https://doi.org/10.37630/Ipo.V13i2.1214>
- Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 782–792.
- Suhendri, T. A., & Suranto, A. S. (2018). Hubungan Antara Kelenturan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Teddy. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 3(April), 49–58.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. Retrieved From <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 74–80.
- Wahyudi Angga. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passingfutsal Menggunakan Metode Drill Dan Metodebermain Pada Ekstrakurikuler Futsal MadrasahAliyah. *Sport Science And Health*.
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Pemain Club Es-Pe-De Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1(1), 18–31. <https://doi.org/10.31540/Jaos.V1i1.1179>
- Wicaksono, D. A. D. Y., Studi, P., Olahraga, P., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Surakarta, U. M. (2021). Kemampuan Dribbling Pemain Puslat.