

Hubungan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola di SSB Bhirawa Tirtoyudo

Muhammad Ilham Amin*, Winarno, Rubi Kurniawan, Tri Asih Wahyu Hartati, Anangga Widya Pradipta, Muhammad Noufal Lutfiansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia.

*Correspondence: ilhamamin851@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the importance of understanding the relationship between physical condition and technical skills in early age soccer. The problem raised was the lack of clarity regarding the direct relationship between running speed and dribbling skills in young players at SSB Bhirawa Tirtoyudo. The purpose of this study was to analyze the significant relationship between speed and soccer dribbling skills. The method used was quantitative correlational with a sample of 35 players selected purposively. The research instruments were a 30-meter running speed test and a standardized zig-zag dribbling test. The data were analyzed using Pearson's correlation test after fulfilling the assumptions of normality and linearity. The results showed a strong and significant negative relationship between speed and dribbling skills ($r = -0.726$, $p < 0.001$). The coefficient of determination (R^2) of 0.527 indicated that 52.7% of the variation in dribbling skills was influenced by speed. The conclusion of this study is that speed is a determining factor that greatly contributes to dribbling quality. Implicitly, coaches are advised to integrate speed training into dribbling skill development programs to optimize the holistic performance of young players.

Keywords: Speed; dribbling, soccer; technical skills; correlation

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya memahami hubungan antara komponen kondisi fisik dan keterampilan teknis dalam sepak bola usia dini. Permasalahan yang diangkat adalah belum jelasnya hubungan langsung antara kecepatan lari dengan keterampilan dribbling pada pemain muda SSB Bhirawa Tirtoyudo. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel 35 pemain yang dipilih secara purposive. Instrumen penelitian berupa tes kecepatan lari 30 meter dan tes dribbling zig-zag yang telah terstandarisasi. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson setelah memenuhi asumsi normalitas dan linieritas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kecepatan dan keterampilan dribbling ($r = -0,726$, $p < 0,001$). Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,527 mengindikasikan bahwa 52,7% variasi keterampilan dribbling dipengaruhi oleh kecepatan. Simpulan penelitian ini adalah bahwa kecepatan merupakan faktor penentu yang berkontribusi besar terhadap kualitas dribbling. Implikasinya, pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan kecepatan ke dalam program pengembangan keterampilan dribbling guna mengoptimalkan performa pemain muda secara holistik.

Kata Kunci: Kecepatan; dribbling; sepak bola; keterampilan teknis; korelasi

Received: 5 Agustus 2025 | Revised: 2, 8, 18 Oktober 2025

Accepted: 20 November 2025 | Published: 2 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia dan melibatkan berbagai *skill* atau keterampilan teknis yang kompleks. Salah satu keterampilan teknis yang paling fundamental dalam permainan sepak bola adalah *dribbling* atau menggiring bola. Keterampilan ini menjadi elemen krusial dalam permainan sepak bola karena tidak hanya menentukan kemampuan seorang pemain dalam menguasai bola, tetapi juga menjadi faktor penting dalam menciptakan peluang *scoring* dan menembus pertahanan lawan (Lubis et al., 2020). Dalam konteks permainan sepak bola modern, keterampilan *dribbling* yang baik dapat menjadi pembeda antara pemain yang biasa dengan pemain yang luar biasa.

Keterampilan *dribbling* dalam sepak bola tidak berdiri sendiri, melainkan sangat berkaitan erat dengan berbagai komponen kondisi fisik pemain. Salah satu komponen yang sangat berpengaruh adalah kecepatan (*speed*). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecepatan memiliki korelasi positif yang (Wijaya, 2021a). Signifikan terhadap keterampilan teknik dalam sepak bola (Guntoro et al., 2020). Kecepatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berlari cepat, tetapi juga mencakup kecepatan dalam mengambil keputusan, kecepatan reaksi, dan kecepatan dalam mengeksekusi gerakan teknis seperti *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan bukan hanya komponen fisik semata, tetapi juga komponen neurologis yang kompleks.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menganalisis hubungan antara komponen fisik dengan keterampilan *dribbling*. Menurut (Ramadhan, 2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa kemampuan *agility* memberikan kontribusi sebesar 69,51% terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan *dribbling* dengan kontribusi mencapai 63,68% (Elmanisar et al., 2020). Temuan-temuan ini memberikan indikasi kuat bahwa komponen-komponen kondisi fisik, khususnya yang berkaitan dengan kecepatan dan kelincahan, memiliki peran vital dalam menentukan kualitas keterampilan *dribbling* seseorang.

Dalam konteks pengembangan sepak bola di Indonesia, sekolah sepak bola (SSB) menjadi wadah utama untuk mengembangkan bakat-bakat muda. SSB Bhirawa Tirtoyudo merupakan salah satu SSB yang aktif dalam mengembangkan keterampilan teknis pemain muda. Namun, dalam proses pengembangan tersebut, seringkali terdapat kesenjangan antara teori yang ada dengan praktik lapangan. Pelatih seringkali kesulitan dalam menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, khususnya dalam memahami hubungan antara kecepatan dengan keterampilan tersebut. Penelitian mengenai hubungan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* menjadi sangat penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas *dribbling* seseorang.

Studi yang dilakukan oleh (Dahlan et al., 2020) menunjukkan bahwa program latihan yang terfokus pada peningkatan kecepatan dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola. Hal ini mengindikasikan bahwa kecepatan tidak hanya berfungsi sebagai komponen pendukung, tetapi juga sebagai komponen yang dapat dilatih untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Keterampilan *dribbling* yang baik memerlukan koordinasi yang sempurna antara kecepatan kaki, kontrol bola, dan kemampuan mengubah arah

dengan cepat. Dalam konteks ini, kecepatan bukan hanya berarti kemampuan berlari cepat, tetapi juga kecepatan dalam mengubah arah, kecepatan dalam mengontrol bola, dan kecepatan dalam mengambil keputusan taktis.

Penelitian (Andriansyah & Winarno, 2020) menjelaskan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang erat dengan keterampilan menggiring bola, dimana komponen ini juga berkaitan erat dengan kecepatan gerak pemain. Dari perspektif biomotorik, kecepatan dan keterampilan *dribbling* melibatkan sistem *neuromotor* yang kompleks. Penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma, 2020) menunjukkan bahwa kinematika gerak yang mempengaruhi kecepatan bola pada teknik *passing* juga memiliki implikasi terhadap keterampilan *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan yang erat antara berbagai aspek teknis dalam sepak bola, dimana kecepatan menjadi faktor common yang mempengaruhi kualitas eksekusi berbagai teknik.

Pentingnya penelitian ini juga didukung oleh fakta bahwa dalam sepak bola modern, kecepatan permainan semakin meningkat. Pemain dituntut untuk dapat melakukan *dribbling* dengan cepat dan akurat dalam situasi yang penuh tekanan. (Noviantoro et al., 2023) dalam penelitiannya mengenai pengaruh *skipping* dan *shuttle run* terhadap kecepatan *dribbling* menemukan bahwa latihan yang tepat dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain usia 14-15 tahun. Temuan ini sangat relevan dengan konteks SSB dimana sebagian besar pemain berada pada rentang usia tersebut. Meskipun berbagai kajian empiris telah mengeksplorasi keterkaitan antara komponen biomotorik dengan kemampuan teknik menggiring bola, namun studi yang secara eksplisit menganalisis hubungan langsung antara kecepatan sprint jarak 30 meter dengan keterampilan *dribbling* zig-zag pada konteks sekolah sepak bola di wilayah Kabupaten Malang, khususnya Kecamatan Tirtoyudo, masih sangat terbatas.

Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung menggunakan instrumen pengukuran yang berbeda atau fokus pada kelompok usia dan konteks geografis yang tidak sama, sehingga hasil temuan tersebut belum tentu dapat diaplikasikan secara optimal pada karakteristik pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo. Kekhususan konteks lokal, meliputi kondisi geografis, metodologi pelatihan, dan karakteristik antropometrik pemain di daerah tersebut, memerlukan investigasi tersendiri untuk menghasilkan rekomendasi program latihan yang lebih kontekstual dan evidence-based. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan pengetahuan dengan mengukur secara spesifik korelasi antara kedua variabel tersebut pada populasi pemain muda SSB di wilayah Tirtoyudo, sehingga dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih relevan bagi pengembangan program pembinaan sepak bola usia dini di tingkat lokal.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai hubungan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SSB Bhirawa Tirtoyudo menjadi sangat mendesak dan relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain muda. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pelatih dan akademisi olahraga dalam memahami aspek-aspek fundamental yang mempengaruhi kualitas keterampilan teknis dalam sepak bola. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SSB Bhirawa

Tirtoyudo?" Rumusan masalah ini menjadi fokus utama penelitian yang akan dijawab melalui analisis statistik dan pengumpulan data empiris di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui hubungan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di SSB Bhirawa Tirtoyudo. Secara spesifik, penelitian ini akan mengukur tingkat korelasi antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola, serta mengidentifikasi seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* para pemain muda di SSB tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang sepak bola, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara komponen kondisi fisik dan keterampilan teknis.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih SSB dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, serta memberikan masukan kepada pengelola SSB dalam pengembangan kurikulum pelatihan yang lebih sistematis dan ilmiah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, serta mengetahui seberapa besar tingkat hubungan yang terjadi antara variabel tersebut. Metode korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel kecepatan sebagai variabel bebas (X) dengan variabel keterampilan *dribbling* sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini bersifat *ex-post facto* yang tidak memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian, melainkan mengukur kemampuan yang sudah ada pada subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo yang aktif mengikuti latihan rutin dan berusia 12-16 tahun. Batasan usia dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa pada rentang usia tersebut, pemain telah memiliki kemampuan koordinasi motorik yang memadai untuk melakukan tes kecepatan dan *dribbling*.

Populasi terdiri dari 45 pemain yang terbagi dalam berbagai kelompok usia. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yang ketat untuk memastikan homogenitas dan validitas data penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi (1) pemain telah aktif mengikuti program latihan rutin minimal tiga kali seminggu selama enam bulan terakhir secara berturut-turut; (2) tidak memiliki riwayat cedera muskuloskeletal pada ekstremitas bawah dalam tiga bulan terakhir yang dapat mempengaruhi performa sprint dan *dribbling*; (3) telah menguasai teknik dasar *dribbling* yang divalidasi oleh pelatih kepala; (4) memiliki tingkat kehadiran latihan minimal 80% dalam periode tiga bulan sebelum pengambilan data; dan (5) bersedia secara sukarela mengikuti seluruh rangkaian tes penelitian dengan persetujuan orang tua atau wali. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang memenuhi syarat dan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 35 pemain dengan komposisi usia 12 tahun ($n=8$), 13 tahun ($n=10$), 14 tahun ($n=9$), 15 tahun ($n=6$), dan 16 tahun ($n=2$).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis tes terstandarisasi dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji. Tes kecepatan menggunakan sprint test 30 meter yang mengacu pada protokol standar FIFA (Fédération Internationale de Football Association) dengan koefisien reliabilitas test-retest sebesar $r = 0.92$ (Herlambang et al., 2022). Validitas konstruk instrumen ini telah dikonfirmasi melalui expert judgment oleh tiga orang ahli fisiologi olahraga dan pelatih berlisensi UEFA B. Alat yang digunakan meliputi stopwatch digital dengan akurasi 0.01 detik (merk Seiko S141), photocell timing gates untuk presisi pengukuran, cone marker, dan meteran kalibrasi standar.

Tes keterampilan dribbling menggunakan modifikasi *illinois agility dribbling test* yang telah diadaptasi untuk sepak bola dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar $\alpha = 0.88$ (Purnomo & Irawan, 2021). Protokol tes dribbling zig-zag dirancang dengan spesifikasi sebagai berikut: jarak total lintasan 20 meter, menggunakan 6 cone dengan tinggi 30 cm yang disusun dalam formasi zig-zag dengan interval jarak 4 meter antar cone, menggunakan bola standar FIFA Quality Pro ukuran 5 dengan tekanan 0.6-1.1 atmosfer. Penilaian keterampilan dribbling menggunakan rubrik terstruktur yang mencakup tiga aspek utama: (1) waktu tempuh (bobot 50%), diukur dari garis start hingga finish; (2) akurasi kontrol bola (bobot 30%), dinilai berdasarkan jumlah sentuhan bola yang keluar dari radius 50 cm dari cone dan kesalahan lintasan; dan (3) teknik eksekusi (bobot 20%), yang mencakup postur tubuh, kontrol menggunakan bagian kaki yang tepat, dan perubahan arah yang efisien, dinilai oleh dua rater independen dengan Inter-Rater Reliability sebesar $\kappa = 0.85$.

Tabel 1. Rubrik penilaian keterampilan dribbling zig-zag

Aspek Penilaian	Kriteria	Skor	Bobot
Waktu Tempuh	< 10 detik (Sangat Baik)	9-10	50%
	10-12 detik (Baik)	7-8	
	12-14 detik (Cukup)	5-6	
	> 14 detik (Kurang)	1-4	
Akurasi Kontrol	Tidak ada kesalahan lintasan, bola terkontrol dalam radius 50 cm	9-10	30%
	1-2 kesalahan minor, kontrol bola stabil	7-8	
	3-4 kesalahan, beberapa kehilangan kontrol	5-6	
	> 4 kesalahan, sering kehilangan kontrol	1-4	
Teknik Eksekusi	Postur sempurna, penggunaan kaki optimal, perubahan arah efisien	9-10	20%
	Postur baik, teknik konsisten dengan minor error	7-8	
	Postur kurang stabil, teknik inkonsisten	5-6	
	Postur buruk, teknik tidak tepat	1-4	

Keterangan: Skor akhir dihitung dengan formula: Skor Total = (Waktu $\times$ 0.5) + (Akurasi $\times$ 0.3) + (Teknik $\times$ 0.2)

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi koordinasi dengan pelatih SSB, penyiapan alat dan lokasi tes, serta briefing kepada subjek penelitian. Tahap kedua adalah pelaksanaan tes yang dimulai dengan warming up selama 15 menit, dilanjutkan dengan tes kecepatan 30 meter dan tes dribbling zig-zag. Setiap pemain diberikan 3 kali kesempatan untuk setiap tes dengan interval istirahat 2 menit antar percobaan. Nilai yang diambil adalah hasil terbaik dari 3 percobaan tersebut. Tahap ketiga adalah pencatatan dan dokumentasi hasil tes secara detail untuk memastikan akurasi data.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif meliputi perhitungan mean, median, modus, standar deviasi, dan distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik data. Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test dan uji linieritas menggunakan test for linearity. Analisis korelasi menggunakan teknik Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kecepatan dan keterampilan dribbling. Interpretasi hasil korelasi menggunakan kategori yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2021:37) dimana nilai koefisien korelasi 0,00-0,199 menunjukkan hubungan sangat lemah, 0,20-0,399 menunjukkan hubungan lemah, 0,40-0,599 menunjukkan hubungan sedang, 0,60-0,799 menunjukkan hubungan kuat, dan 0,80-1,000 menunjukkan hubungan sangat kuat.

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo dengan karakteristik subjek yang beragam dalam hal usia, lama latihan, dan pengalaman bermain sepak bola. Data penelitian menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari pemain muda dengan rentang usia yang representatif untuk kategori usia dini dalam sepak bola. Distribusi karakteristik subjek penelitian memberikan gambaran yang komprehensif tentang profil pemain yang menjadi fokus penelitian ini. Karakteristik pemain menunjukkan tingkat heterogenitas yang sesuai dengan standar penelitian olahraga, dimana variabilitas dalam pengalaman dan kemampuan dapat memberikan data yang lebih representatif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wijaya, 2021b) yang menekankan pentingnya pembinaan prestasi sepak bola usia dini yang terstruktur dan sistematis dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain.

Tabel 2. Karakteristik demografis sampel penelitian (N=35)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Minimum	Maksimum
Usia (tahun)	13.54 $\pm$ 1.22	12.00	16.00
Tinggi Badan (cm)	158.43 $\pm$ 8.67	145.00	174.00
Berat Badan (kg)	48.71 $\pm$ 7.34	38.00	63.00
Lama Latihan (bulan)	18.26 $\pm$ 6.45	6.00	32.00
Frekuensi Latihan/Minggu	3.31 $\pm$ 0.47	3.00	4.00
Pengalaman Kompetisi (kali)	4.89 $\pm$ 2.11	2.00	10.00

Penelitian ini melibatkan 35 pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo dengan karakteristik demografis yang representatif untuk kategori usia muda dalam sepak bola. Berdasarkan tabel diatas, rata-rata usia subjek penelitian adalah 13.54 $\pm$ 1.22 tahun dengan rentang 12-16 tahun, menunjukkan bahwa sampel berada pada fase golden age untuk pengembangan keterampilan motorik dasar. Rata-rata tinggi badan pemain 158.43 $\pm$ 8.67 cm dan berat badan 48.71 $\pm$ 7.34 kg mencerminkan karakteristik antropometrik normal untuk pemain sepak bola usia dini di Indonesia. Pengalaman latihan pemain menunjukkan variabilitas yang cukup dengan rata-rata lama latihan 18.26 $\pm$ 6.45 bulan, mengindikasikan bahwa sampel memiliki paparan yang memadai terhadap program pelatihan sepak bola terstruktur. Distribusi karakteristik ini memberikan dasar yang kuat untuk analisis hubungan antara kecepatan dan keterampilan dribbling pada konteks SSB di wilayah Tirtoyudo.

Tabel 3. Statistik deskriptif hasil tes kecepatan sprint 30 meter

Statistik	Nilai
Minimum	4.12 detik
Maksimum	5.89 detik
Rata-rata	4.85 detik
Standar Deviasi	0.47 detik
Median	4.76 detik
Modus	4.65 detik

Hasil tes kecepatan sprint 30 meter menunjukkan variabilitas yang cukup signifikan dalam kemampuan kecepatan pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo. Rata-rata waktu tempuh 4.85 detik dengan standar deviasi 0.47 detik menunjukkan sebaran data yang normal dan representatif. Nilai minimum 4.12 detik menunjukkan bahwa terdapat pemain dengan tingkat kecepatan yang sangat baik, sementara nilai maksimum 5.89 detik mengindikasikan adanya pemain yang memerlukan peningkatan dalam aspek kecepatan. Hasil ini dapat dibandingkan dengan penelitian (Debyanto et al., 2022) yang menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan pemain futsal dengan waktu 4.07 detik dikategorikan baik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan jenis olahraga, dimana futsal memerlukan kecepatan yang lebih tinggi dalam ruang yang terbatas dibandingkan dengan sepak bola lapangan.

Tabel 4. Statistik deskriptif hasil tes keterampilan dribbling zig-zag

Aspek Penilaian	Nilai
Waktu Tempuh Rata-rata	12.34 detik
Standar Deviasi Waktu	1.87 detik
Tingkat Akurasi (%)	78.5%
Skor Teknik Rata-rata	7.2/10
Minimum Waktu	9.45 detik
Maksimum Waktu	16.78 detik

Hasil tes keterampilan dribbling zig-zag menunjukkan tingkat kemampuan yang bervariasi di antara pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo. Rata-rata waktu tempuh 12.34 detik dengan tingkat akurasi 78.5% menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan dribbling yang cukup baik. Namun, variabilitas yang tinggi dengan standar deviasi 1.87 detik mengindikasikan adanya perbedaan kemampuan yang signifikan antar pemain. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Syofian & Gazali, 2021) yang mengidentifikasi bahwa kemampuan dribbling masih menjadi permasalahan dalam sepak bola, dimana pemain seringkali kehilangan kontrol bola saat melakukan perubahan arah. Penelitian tersebut menekankan pentingnya koordinasi mata-kaki dalam mendukung kemampuan dribbling yang efektif.

Tabel 5. Hasil uji normalitas dan linieritas data

Variabel	Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	Uji Linieritas
Kecepatan	$W = 0.934, p = 0.089$	$F = 12.45, p = 0.002$
Keterampilan Dribbling	$W = 0.926, p = 0.067$	-
Kesimpulan	Data berdistribusi normal	Hubungan linier signifikan

Hasil uji prasyarat analisis menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan untuk analisis korelasi pearson product moment. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk test menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal ($p > 0.05$), sementara uji linieritas menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara kecepatan dan keterampilan dribbling ($p < 0.05$). Pemenuhan prasyarat analisis ini penting untuk memastikan validitas hasil analisis korelasi yang akan dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendekatan metodologi yang digunakan dalam penelitian (Nnamdi, 2024) yang menekankan pentingnya penggunaan analisis korelasi Pearson Product Moment dalam menentukan hubungan antar variabel.

Tabel 6. Hasil analisis korelasi kecepatan terhadap keterampilan dribbling

Aspek Analisis	Nilai
Koefisien Korelasi (r)	-0.726
Nilai Signifikansi (p)	0.001
R ² (Koefisien Determinasi)	0.527
Kekuatan Hubungan	Kuat
Arah Hubungan	Negatif

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kecepatan dan keterampilan dribbling dengan koefisien korelasi $r = -0.726$ ($p < 0.001$). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin cepat waktu tempuh sprint 30 meter (nilai waktu yang lebih rendah), semakin baik keterampilan dribbling pemain. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.527 menunjukkan bahwa 52.7% variasi dalam keterampilan dribbling dapat dijelaskan oleh variabel kecepatan. Temuan ini mendukung penelitian (Karim & Jahrir, 2022) yang menemukan hubungan signifikan antara berbagai komponen fisik dengan kemampuan menggiring bola, dimana koordinasi mata kaki, kelincahan, dan keseimbangan secara bersama-sama menunjukkan korelasi yang kuat ($R = 0.946$) dengan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

Visualisasi hubungan antara kecepatan dan keterampilan dribbling melalui diagram scatter plot menunjukkan pola hubungan yang konsisten dengan hasil analisis korelasi. Titik-titik data menunjukkan kecenderungan menurun dari kiri ke kanan, yang mengkonfirmasi adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Sebaran data menunjukkan bahwa hubungan ini cukup konsisten di seluruh rentang nilai, meskipun terdapat beberapa outlier yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil.

Pembahasan

Hasil analisis korelasi yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat ($r = -0.726$) antara kecepatan dan keterampilan dribbling memberikan wawasan penting tentang hubungan kedua variabel tersebut. Secara teoritis, kecepatan merupakan salah satu komponen biomotorik yang fundamental dalam sepak bola, sebagaimana dikemukakan dalam penelitian (Duhe et al., 2024) yang menekankan pentingnya kekuatan fisik sebagai variabel kunci keberhasilan dalam olahraga. Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa pemain dengan kecepatan

yang tinggi (waktu tempuh yang lebih cepat) cenderung memiliki keterampilan dribbling yang lebih baik.

Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan biomekanikal. Pertama, kecepatan yang baik mencerminkan efisiensi sistem neuromuskuler yang juga mendukung koordinasi dan kontrol motorik yang diperlukan dalam dribbling. Kedua, pemain dengan kecepatan tinggi memiliki kemampuan akselerasi dan deselerasi yang lebih baik, yang merupakan komponen penting dalam melakukan perubahan arah dan kecepatan saat dribbling. Temuan korelasi negatif yang kuat juga menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan keterampilan sepak bola. Pelatihan yang hanya fokus pada aspek teknis dribbling tanpa mempertimbangkan komponen kecepatan mungkin tidak akan menghasilkan peningkatan optimal.

Sebaliknya, program pelatihan yang mengintegrasikan pengembangan kecepatan dengan latihan dribbling dapat menciptakan efek sinergis yang lebih besar daripada pelatihan terpisah (Debyanto et al., 2022). Implikasi praktis dari temuan ini sangat signifikan untuk pelatihan sepak bola. Pelatih harus memahami bahwa investasi dalam pengembangan kecepatan tidak hanya meningkatkan kemampuan berlari pemain, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan teknis seperti dribbling. Hal ini mendukung pendekatan pelatihan yang mengintegrasikan komponen fisik dan teknis dalam satu sesi latihan, bukan memisahkannya secara kaku.

Selain itu, hasil ini memberikan insight penting untuk proses seleksi dan identifikasi bakat dalam sepak bola. Pemain yang menunjukkan kecepatan tinggi dalam tes fisik mungkin memiliki potensi yang lebih besar untuk mengembangkan keterampilan dribbling yang baik. Namun, penting untuk dicatat bahwa korelasi ini tidak menunjukkan hubungan kausal yang deterministik, melainkan kecenderungan yang dapat dimanfaatkan dalam perencanaan program pengembangan pemain. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini juga menantang pandangan tradisional yang memisahkan secara tegas antara kemampuan fisik dan teknis dalam sepak bola. Hubungan yang kuat antara kecepatan dan dribbling menunjukkan bahwa keduanya saling terkait dan saling mendukung dalam menciptakan performa sepak bola yang optimal.

Pemahaman ini penting untuk evolusi metodologi pelatihan sepak bola yang lebih integratif dan efektif. Perbandingan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan konsistensi dalam temuan tentang hubungan antara komponen fisik dan keterampilan teknik dalam sepak bola. Penelitian (Guntoro et al., 2020) menemukan bahwa koordinasi mata kaki memiliki korelasi yang sangat kuat ($r = 0.864$) dengan kemampuan menggiring bola, sementara kelincahan menunjukkan korelasi sebesar $r = 0.846$. Meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus mengukur kecepatan sprint, temuan mereka tentang kelincahan dapat dikaitkan dengan komponen kecepatan yang diukur dalam penelitian ini.

Perbedaan dalam kekuatan korelasi dapat dijelaskan oleh perbedaan dalam metodologi pengukuran dan karakteristik sampel. Penelitian (Duhe et al., 2024) menggunakan sampel dari siswa sekolah dasar, sementara penelitian ini fokus pada pemain SSB yang memiliki tingkat pelatihan yang lebih spesifik. Selain itu, perbedaan dalam instrumen pengukuran dan protokol tes juga dapat mempengaruhi hasil korelasi. Studi lain yang relevan adalah (Debyanto et al., 2022) yang menunjukkan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar dalam sepak bola masih dalam kategori cukup, dengan distribusi yang bervariasi. Hal ini mendukung temuan penelitian

ini yang menunjukkan adanya variabilitas dalam kemampuan dribbling pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo.

Perbandingan hasil penelitian ini dengan kajian terdahulu menunjukkan konsistensi dalam temuan tentang hubungan antara komponen fisik dan keterampilan teknik sepak bola. Penelitian (Setiawan et al., 2024) menemukan bahwa kelincahan memiliki korelasi kuat ($r = 0.846$) dengan kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah dasar. Meskipun kekuatan korelasi dalam penelitian ini sedikit lebih rendah ($r = -0.726$), temuan tetap konsisten bahwa komponen biomotorik memiliki hubungan signifikan dengan keterampilan dribbling. Perbedaan nilai korelasi dapat dijelaskan oleh perbedaan instrumen pengukuran, karakteristik sampel, dan konteks pelatihan. Studi (Sudirman et al., 2022). juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan kontribusi kelincahan terhadap kecepatan dribbling sebesar 63.68%, yang memperkuat argumen bahwa komponen fisik merupakan prediktor penting bagi keterampilan teknik dalam sepak bola.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan program pelatihan di SSB Bhirawa Tirtoyudo. Pertama, hasil korelasi yang kuat antara kecepatan dan keterampilan dribbling menunjukkan bahwa pelatihan kecepatan harus diintegrasikan secara sistematis dalam program pengembangan keterampilan dribbling. Hal ini sejalan dengan rekomendasi (Sumarno & Imawati, 2023) yang menekankan pentingnya pendekatan multilateral dalam pengembangan atlet usia muda. Program pelatihan yang efektif harus mencakup komponen-komponen berikut (1) latihan kecepatan sprint untuk meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan maksimal; (2) latihan dribbling yang dikombinasikan dengan elemen kecepatan; (3) latihan koordinasi mata-kaki yang terintegrasi dengan gerakan kecepatan; dan (4) latihan kelincahan yang menggabungkan perubahan arah dengan kontrol bola.

Implikasi praktis lainnya adalah pentingnya periodisasi latihan yang mempertimbangkan pengembangan kedua komponen secara bersamaan. Penelitian (Kusuma, 2020) menunjukkan bahwa manajemen sepak bola usia dini yang baik memerlukan program pembinaan yang terstruktur dan mengikuti pedoman yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, program pelatihan di SSB Bhirawa Tirtoyudo harus mencakup sesi latihan yang spesifik untuk mengembangkan kecepatan dan dribbling secara terintegrasi. Dalam konteks implementasi program pelatihan, perlu dikembangkan model latihan yang progresif dan berkelanjutan. Model pelatihan tersebut harus mempertimbangkan tahap perkembangan motorik pemain usia muda, dimana pada rentang usia 10-12 tahun, kemampuan koordinasi dan kecepatan reaksi mengalami perkembangan yang pesat.

Pelatihan kecepatan pada usia ini sebaiknya fokus pada peningkatan frekuensi langkah dan koordinasi gerakan, bukan hanya pada peningkatan kekuatan otot. Pendekatan ini akan memberikan fondasi yang kuat untuk pengembangan keterampilan dribbling yang membutuhkan kombinasi kecepatan, koordinasi, dan kontrol bola yang baik. Aspek metodologi pelatihan juga perlu mendapat perhatian khusus. Metode pelatihan yang mengintegrasikan kecepatan dan dribbling dapat dilakukan melalui pendekatan *small-sided games* yang memberikan stimulus untuk kedua komponen secara bersamaan. Permainan dengan format lapangan kecil dan jumlah pemain yang terbatas akan memaksa pemain untuk mengembangkan kecepatan dalam mengambil keputusan dan melakukan dribbling dalam situasi yang dinamis.

Selain itu, penggunaan variasi latihan yang menantang akan membantu pemain mengembangkan kemampuan adaptasi dan fleksibilitas dalam menerapkan keterampilan dribbling dengan kecepatan yang optimal. Evaluasi dan monitoring program pelatihan menjadi komponen krusial dalam implementasi. Sistem evaluasi yang komprehensif harus mencakup penilaian terhadap perkembangan kecepatan sprint, keterampilan dribbling, dan kemampuan mengintegrasikan kedua komponen tersebut dalam situasi permainan. Penggunaan tes yang terstandarisasi dan dilakukan secara berkala akan membantu pelatih dalam mengevaluasi efektivitas program dan melakukan penyesuaian yang diperlukan. Data hasil evaluasi ini juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi pemain yang memiliki potensi khusus dalam aspek kecepatan dan dribbling, sehingga dapat diberikan program pengembangan yang lebih spesifik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kecepatan dengan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola di SSB Bhirawa Tirtoyudo. Semakin cepat waktu sprint seorang pemain, semakin baik kemampuan dribbling yang dimiliki, yang berarti bahwa kecepatan memberikan kontribusi besar terhadap kualitas keterampilan menggiring bola. Temuan ini menunjukkan bahwa kecepatan bukan hanya elemen pendukung, melainkan komponen fundamental dalam pengembangan keterampilan teknis sepak bola. Oleh karena itu, pelatih di tingkat SSB disarankan untuk mengintegrasikan latihan kecepatan secara sistematis ke dalam program latihan dribbling guna mencapai hasil yang lebih optimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi hubungan serupa dengan mempertimbangkan variabel lain seperti koordinasi, motivasi, atau aspek psikologis untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 35 pemain SSB Bhirawa Tirtoyudo, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kecepatan lari sprint 30 meter dengan keterampilan dribbling zig-zag ($r = -0,726$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa pemain dengan waktu tempuh sprint yang lebih cepat (kecepatan tinggi) cenderung memiliki kemampuan dribbling yang lebih baik. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 52,7% mengindikasikan bahwa lebih dari setengah variasi keterampilan dribbling dapat dijelaskan oleh faktor kecepatan.

Temuan ini menegaskan bahwa kecepatan bukan hanya komponen fisik pendukung, melainkan elemen fundamental yang terintegrasi secara erat dengan penguasaan teknik dasar sepak bola, khususnya dribbling. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya integrasi latihan kecepatan secara sistematis ke dalam program latihan dribbling pada pembinaan sepak bola usia muda. Pelatih disarankan untuk mengembangkan metode latihan yang menggabungkan kedua aspek tersebut secara simultan, misalnya melalui small-sided games atau latihan sirkuit, guna menciptakan efek sinergis dan meningkatkan performa pemain secara menyeluruh.

Pernyataan Penulis

Dengan ini penulis menyatakan bahwa artikel yang diajukan belum pernah dipublikasikan pada jurnal manapun dan tidak sedang dalam proses peninjauan di jurnal lain. Artikel ini sepenuhnya

merupakan hasil karya asli penulis yang disusun dengan memperhatikan etika akademik dan integritas ilmiah. Segala bentuk rujukan yang digunakan telah dicantumkan sesuai kaidah penulisan ilmiah. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Andriansyah, M. F., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12-23. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11097/5155>
- Dahlan, F. H., Rahmad, & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/32833>
- Debyanto, K., Atradin, Y., & Edwardsyah. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 85–91. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/930>
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1647>
- Elmanisar, Velnika, Yulifri, & Afrizal, S. (2020). Hubungan Kelincahan dengan Kecamatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(1), 36–47.
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor Kemampuan Fisik dan Psikologis Penunjang Keterampilan Atlet Elit Sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768
- Herlambang, M. M., Firman, & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Karim, & Jährir, A. S. (2022). Korelasi Komponen Fisik dengan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 109–116. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.589>
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). Kinematika Gerak yang Mempengaruhi Kecepatan Bola pada teknik Passing Permainan Futsal. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 674–683. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14785
- Lubis, A. E., Raharjo, F. M., & Nugroho, A. (2020). A Model of Basic Skill Test for Talent Scouting Soccer Athlete Candidates. *Advances in Health Sciences Research*, 23(UnICoSS 2019), 79–86. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.025>
- Nnamdi, E. A. (2024). Correlation of Model and Prototype Benefits From South- Eastern River Basin of Nigeria Using Pearson Product Moment Correlation Correlation of Model and

- Prototype Benefits From South- Eastern River Basin of Nigeria Using Pearson Product Moment. *International Research Journal of Modernization in Engineering Technology and Science*, 6(8), 3138–3149. <https://doi.org/10.56726/IRJMETs60839>
- Noviantoro, F., Wahyudi, A. N., & Darumoyo, K. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Dribbling Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dribbling Bola pada Ssb Angicipi Muda Ngawi U15. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 161. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11427>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan dan Kelincahan dalam Menggiring Bola pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Ramadhan, Muhammad Risky. (2020). Kemampuan Agility dengan Keterampilan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 12–20.
- Setiawan, E., Mongsidi, W., & Arwih, M. Z. (2024). Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), 603–611. <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/1434>
- Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan. *In Bandung: Alfabeta*.
- Sudirman, S., Syahrudin, S., & Lathuru, R. V. (2022). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 37–53. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/690>
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Analisis Kelincahan, Kecepatan, dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola USS (UIR Soccer School). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74. <http://dx.doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145>
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan Bakat untuk Atlet di Usia Muda: Pembahasan dalam Pendekatan Spesialisasi Awal Versus Multilateral. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 99–108. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i2.1014>
- Wijaya, A. W. E. (2021a). Manajemen Pembinaan Prestasi di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27–33. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>
- Wijaya, Alif Wahyu Edi. (2021b). Manajemen Pembinaan Prestasi di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>