

Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Dribble pada Siswa

Unco Prasetyo Rahim*, Suaib Nur, Hajeni

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: uncoprasetyorahim@gmail.com

Abstract

The background of this study is the importance of dribbling techniques in futsal, but the basic dribbling skills of futsal extracurricular students at SMAN 3 Palopo are still not optimal. This study aims to determine the effect of agility training and speed training on improving dribbling skills, as well as comparing the effectiveness of the two training methods. The method used was a quantitative experiment with a two group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 students divided into two groups: group A was given agility training (zig-zag run) and group B was given speed training (shuttle run), each for 16 sessions. The research instrument used a dribbling test. The data were analyzed using normality, homogeneity, paired sample t-test, and independent sample t-test. The results showed that both agility and speed training had a significant effect on improving dribbling ($p < 0.05$). However, the independent sample t-test proved that agility training was significantly more effective than speed training. The conclusion of this study is that although both exercises are effective, agility training has a greater impact on improving students' futsal dribbling skills. These findings recommend that coaches prioritize agility training in dribbling technique development programs.

Keyword: Agility training; speed training; dribbling; futsal; extracurricular students

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya teknik dribble dalam futsal, namun kemampuan dasar dribble siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo masih kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan dribble, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan desain *two group pretest-posttest design*. Sampel terdiri dari 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok A diberikan latihan kelincahan (*zig-zag run*) dan kelompok B diberikan latihan kecepatan (*shuttle run*), masing-masing selama 16 sesi. Instrumen penelitian menggunakan tes dribbling. Data dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas, *paired sample t-test*, dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik latihan kelincahan maupun kecepatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan dribble ($p < 0,05$). Namun, uji *independent sample t-test* membuktikan bahwa latihan kelincahan lebih efektif secara signifikan dibandingkan latihan kecepatan. Simpulan penelitian ini adalah meskipun kedua latihan efektif, latihan kelincahan memberikan dampak yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan dribble futsal siswa. Temuan ini merekomendasikan agar pelatih lebih mengutamakan latihan kelincahan dalam program pembinaan teknik dribble.

Kata kunci: Latihan kelincahan; latihan kecepatan; dribble; futsal; siswa ekstrakurikuler

Received: 7 Agustus 2025 | Revised: 17, 19 September, 8 Oktober 2025

Accepted: - April 2025 | Published: - April 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

Futsal adalah jenis permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, tujuan utama dari futsal adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin, sambil berusaha mencegah gol masuk ke gawang sendiri (Rinaldi & Roheadi, 2020:52). Selain lima pemain utama, setiap tim juga memiliki pemain cadangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi jalannya permainan futsal antara lain taktik, teknik, mental, kondisi fisik, psikologi, serta pengetahuan seorang pemain. Menurut (Abdullah & Sari, 2023) salah satu teknik dalam futsal adalah *dribble atau mengiring bola*. *Dribble* adalah cara untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan menendang bola secara terputus-putus (Syarif & Bahtra, 2023).

Teknik *dribble* dalam futsal serupa dengan yang ada dalam sepakbola, dimana *dribble* dapat dilakukan menggunakan bagian dalam kaki, luar kaki, atau punggung kaki (Abdullah & Sari, 2023). Futsal merupakan salah-satu olahraga yang banyak diminati oleh berbagai kalangan, terutama siswa sekolah menengah atas. Olahraga ini tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik, tetapi juga teknik individu yang baik, seperti passing, shutting, dan dribble. Diantara teknik-teknik tersebut, dribble menjadi salah satu keterampilan penting karena berfungsi untuk membawah bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang dalam permainan. Dalam konteks pendidikan jasmani, kemampuan dribble yang baik sangat diperlukan untuk mendukung pengembangan keterampilan motorik siswa serta memperkuat pemahaman strategi dalam permainan futsal (Andrianto, 2024).

Komponen kelincahan mencakup kemampuan untuk menghindari dengan cepat, mengubah posisi tubuh secara sigap, bergerak lalu berhenti, dan segera melanjutkan pergerakan dengan kecepatan tinggi. Latihan kelincahan merupakan rangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam mengubah arah gerakan secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol tubuh (Mirpana & Mahfud, 2024). Latihan ini memiliki peran penting dalam berbagai cabang olahraga seperti futsal, sepak bola, basket, dan bulu tangkis, di mana para pemain perlu bergerak dengan lincah guna menghindari lawan atau mengejar bola. Menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan individu dalam mengubah posisi di suatu area tertentu.

Seseorang yang dapat berpindah dari satu posisi ke posisi lain dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik menunjukkan tingkat kelincahan yang baik. Sedangkan menurut (Aksal et al., 2023) kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan bagi para pemain futsal dalam menghadapi berbagai situasi serta kondisi pertandingan. Kemampuan ini memungkinkan mereka bergerak dengan lincah dan cepat guna menguasai bola secara efektif. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan akurat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran terhadap posisi tubuh (A'mali & Henjilito, 2025; Mappaompo, 2024). Kemampuan ini sangat penting baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berbagai aktivitas olahraga (Octavia & Mardela, 2019).

Sedangkan menurut (Basrizal et al., 2020) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut pendapat diatas Dapat disimpulkan tentang kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan mengubah posisi atau arah tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan melibatkan

koordinasi yang baik antara otot, gerakan tubuh, dan kesadaran terhadap posisi tubuh, yang sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan penentu utama dalam pencapaian prestasi, terutama olahraga yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan, walaupun kebutuhan alami dan fungsinya berbeda.

Menurut (Nurfadilah et al., 2020) kecepatan (speed) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan kemampuan individu dalam melakukan gerakan tubuh secepat mungkin. Kecepatan sendiri indikatornya ada dua, pertama yakni kecepatan reaksi dan yang kedua yakni fleksibilitas. Untuk menempuh titik maksimal dari kecepatan diperlukan adanya intensitas latihan sebesar 60% hingga 70%. *Dribble* adalah teknik menggerakkan bola atau memindahkannya dari satu lokasi ke lokasi lain di lapangan dengan menggunakan kaki sambil berlari.

Dribble juga dapat diartikan sebagai proses mengontrol bola saat berpindah tempat di lapangan, memastikan bola tetap dalam penguasaan pemain. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas *dribble* meliputi kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Selain itu, aspek teknik, mental, fasilitas, serta program latihan yang disusun oleh pelatih juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *dribble*. Oleh karena itu, seorang pemain perlu mengembangkan keterampilan *dribble* secara optimal. Jika kemampuan dribbling telah dikuasai dengan baik, pemain akan lebih mudah mengontrol bola dan mendominasi permainan.

Latihan memegang peran yang sangat penting dalam dunia olahraga, terutama untuk mencapai hasil yang optimal, dengan demikian latihan yang tepat akan berkontribusi besar pada peningkatan performa pemain dalam pertandingan futsal. Dimana menurut (Aksal et al., 2023) Dalam sistem latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan pemain futsal, diperlukan bentuk latihan yang spesifik untuk mendukung peningkatan kemampuan fisik. Latihan ini tidak hanya mencakup kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas, tetapi juga harus disesuaikan dengan karakteristik permainan futsal yang melibatkan intensitas tinggi dalam waktu singkat, perubahan arah yang cepat, serta koordinasi yang baik antara tubuh dan keterampilan teknis.

Sedangkan (Saputra et al., 2019) mengatakan latihan harus dilakukan secara sistematis dan terprogram agar mampu mendukung perkembangan optimal atlet. Sistem latihan yang baik melibatkan perencanaan yang matang, pelaksanaan yang terstruktur, serta pendekatan berbasis tujuan jangka pendek dan panjang. Selain itu, kemajuan atlet dapat dicapai melalui proses koreksi dan evaluasi yang berkelanjutan terhadap kesalahan-kesalahan yang terjadi selama pelaksanaan latihan. Ada beberapa jenis latihan yang dapat menjelaskan kelincahan dan kecepatan dribble dalam olahraga futsal. Adapun latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dribble futsal yaitu latihan zig-zag run dan shuttle run (bolak-balik).

Salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dribble futsal yaitu latihan zig-zag run. Seperti yang dijelaskan (Andika et al., 2023) Latihan zig- zag run yang diperlukan untuk mendapatkan hasil kelincahan dari yang diinginkan. Latihan zig- zag run sangat cocok

untuk meningkatkan kemampuan kelincahan karena latihan zig- zag run sendiri memiliki point dari kelincahan tersebut. Sedangkan menurut (Cahayani et al., 2023) latihan zig-zag run adalah salah satu latihan kelincahan yang signifikan meningkatkan kelincahan. Latihan lari zig-zag bertujuan untuk menghindari berbagai rintangan baik orang ataupun benda yang telah ditentukan, latihan lari zig-zag digunakan untuk meningkatkan kelincahan atlet karena unsur gerak yang ada dalam latihan zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh.

Adapun jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dribble futsal salah satunya yaitu latihan shuttle run (lari bolak-balik). Dimana menurut (Fatchurahman et al., 2019) latihan shuttle run dapat mengubah arah bola dengan cepat, contohnya dalam permainan futsal serta dapat mengecoh lawan dengan cepat dan lincah dengan membalikan serangan dari bertahan ke menyerang sehingga pelatihan shuttle run dribbling dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal siswa ekstrakurikuler futsal. Sedangkan menurut (Udam, 2017) lari bolak-balik (shuttle run) ialah salah satu bentuk latihan yang mengembangkan kecepatan dan kelincahan dimana latihan ini diasumsikan dapat melatih yang dibutuhkan dalam penguasaan teknik dribbling sepakbola.

Dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada salah satu sekolah unggulan yang terletak di kota Palopo yaitu SMAN 3 Palopo. Sekolah tersebut juga memiliki ekstrakurikuler yang aktif pada permainan futsal yang dimana pernah mengikuti turnamen antar sekolah Seluwu Raya dan mendapat gelar sebagai juara 1 pada turnamen tersebut, dan sekolah tersebut merupakan tim yang aktif berpartisipasi pada event turnamen di kota Palopo maupun Luwu Raya. Pada tanggal 07 November 2024 saya melakukan wawancara bersama coach Fahmi yang merupakan pelatih ekstrakurikuler futsal tersebut dimana coach fahmi menjelaskan apa-apa saja yang masih menjadi kekurangan siswa dalam permainan siswa ekstrakurikuler seperti pada saat melakukan sesi latihan kemampuan dribble siswa masih tergolong kurang optimal serta masih banyak siswa yang mudah lelah disaat proses latihan.

Hal ini ditandai dengan kontrol bola yang kurang stabil, kesalahan dalam penggunaan bagian kaki, dan kurangnya variasi gerakan mengecoh lawan. Selain itu, siswa juga cenderung kesulitan dalam mengatur ritme dan kecepatan, terutama saat berada di bawah tekanan lawan. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengontrol bola dengan baik, masih kurang menggunakan bagian kaki yang tepat, serta menjaga keseimbangan saat melakukan dribble. Selain itu, variasi latihan seperti zig-zag untuk menghindari lawan dan pola bolak-balik dalam situasi permainan masih kurang dikuasai. Pola latihan zig-zag dan bolak-balik ini sangat penting untuk melatih kelincahan, ketepatan, serta pengendalian bola dalam berbagai situasi permainan. Sayangnya, kurangnya penguasaan teknik ini menjadi hambatan bagi siswa dalam meningkatkan performa mereka dilapangan futsal.

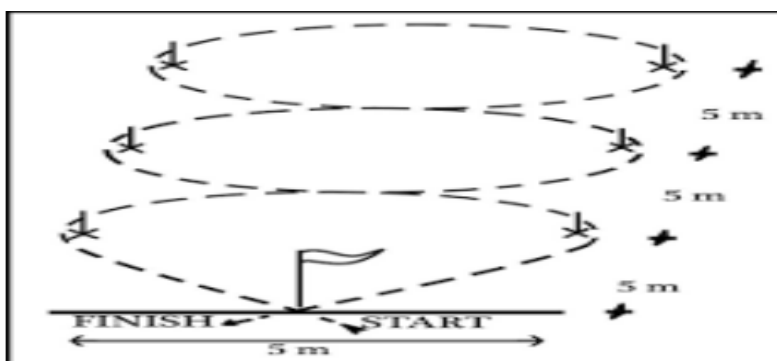
Dalam penelitian ini akan dibuat dalam bentuk variasi pola latihan zig-zag dan shuttle run untuk mendukung peningkatan teknik dasar dribble. Menurut (Prayoga et al., 2022) variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam variasi latihan zig-zag yang akan digunakan yaitu dengan ladder drill lateral dikombinasikan dengan zig-zag hops seperti yang dijelaskan oleh (Rahardian et al., 2019) bahwa latihan ladder drill lateral model zig-zag hops memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan rata-rata kelincahan.

Menurut (Putra & Purbojati, 2022) bahwa latihan ladder drill dan zig-zag run terbukti memperoleh dan menunjukan bahwa terdapat pengaruh terhadap upaya meningkatkan kelincahan. Kondisi ini menunjukan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis, dengan lebih fokus pada latihan dribble dengan menggunakan pola zigzag dan bolak-balik. Latihan ini tidak hanya efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan berfikir strategis saat berada dibawah tekanan lawan. Dengan demikian, penerapan metode latihan yang terarah diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan futsal siswa secara keseluruhan.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuantitatif dengan model *two group pretest-posttest design*. Menurut (Somantri et al., 2018) metode eksperimen merupakan salah satu metode pembelajaran yang dapat melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, melalui penerapan metode eksperimen tersebut siswa dapat terlibat secara aktif dalam pembelajaran dengan cara melakukan percobaan/praktikum. Penelitian bertempat di SMAN 3 Palopo. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 orang yang dipilih secara purposive sampling. Menggunakan random assignment untuk menguji perlakuan atau intervensi dalam sebuah eksperimen untuk menentukan efek sebab-akibat.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest, yaitu tes menggiring bola untuk mengukur kemampuan teknik dasar dribble siswa sebelum diberikan perlakuan. Penilaian dilakukan oleh pengamat menggunakan instrumen tes yang valid dan reliabel. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan kelincahan untuk kelompok A dan latihan kecepatan untuk kelompok B. Program latihan dilaksanakan secara terstruktur selama kurang lebih 6 minggu, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dan durasi latihan sekitar 60 menit setiap sesi, yang mencakup: pemanasan (warming-up), latihan inti sesuai jenis perlakuan, dan pendinginan (cooling down). Setelah seluruh rangkaian latihan selesai, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama seperti pada saat pretest dengan melibatkan pengamat yang sama untuk menjaga objektivitas dan konsistensi penilaian. Instrumen dan latihan yang digunakan dalam penelitian ini, Adapun Instrumen pengumpulan data pada Tes Menggiring Bola (Marzuki & Soemardiawan, 2019).



Gambar 1: Lapangan tes menggiring bola

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* akan dianalisis menggunakan uji analisis deskriptif menggunakan aplikasi SPSS 27. Teknik analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan kelincahan terhadap kecepatan dribble pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan teknik statistik yang sesuai. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas akan dilakukan. Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians data dari kelompok yang diuji memiliki kesamaan.

Uji hipotesis (uji t berpasangan) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, digunakan uji t berpasangan (Paired Sample t-Test). Uji ini digunakan karena penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest* pada satu kelompok. Hasil uji statistik akan dianalisis dan diinterpretasikan untuk menjawab hipotesis penelitian. Jika hasil analisis menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kecepatan dribble setelah diberikan latihan kelincahan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan yang digunakan efektif dalam meningkatkan kecepatan dribble pemain futsal. Dengan menggunakan teknik analisis data ini, diharapkan penelitian dapat memberikan hasil yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil

Pertama-tama dilakukan pengambilan tes awal (*pretest*) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo untuk mengukur teknik dasar dribble siswa dengan menggunakan instrumen tes mengiring bola. Setelah melakukan pengambilan tes awal, siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan kelincahan dan latihan kecepatan selama 16 kali pertemuan. Setelah mendapatkan *treatment* selama 16 kali pertemuan maka akan dilakukan pengambilan data akhir (*posttest*) guna mengetahui perubahan atau peningkatan teknik dribble pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo setelah diberikan perlakuan tersebut.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan dalam meningkatkan teknik dasar dribble pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo. Berikut teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Kelincahan	10	1	16	17	16.56	.430
Post-Test Kecepatan	10	1	14	15	14.40	.343
Pre-Test Kelincahan	10	1	16	17	16.67	.290
Post-Test Kecepatan	10	1	15	16	15.35	.222

Hasil *pretest* analisis deskriptif kelompok latihan kelincahan dan kecepatan diketahui bahwa kemampuan teknik dasar dribble siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) *pretest* kelincahan sebesar 16,56 detik, dengan standard deviation (simpangan baku) sebesar 0,430, range (rentang) sebesar 1, nilai minimum sebesar 16, dan maksimum sebesar 17. Sementara hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan

kelincahan, dengan rata-rata waktu tempuh yang lebih cepat yaitu sebesar 14,40 detik, simpangan baku 0,343, rentang 1, nilai minimum 14, dan maksimum 15. Pada variabel kecepatan, nilai rata-rata pretest sebesar 16,67 detik, dengan simpangan baku 0,290, rentang 1, nilai minimum 16, dan maksimum 17. Setelah latihan, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dengan waktu tempuh yang lebih cepat yaitu 15,35 detik, simpangan baku 0,222, rentang 1, nilai minimum 15, dan maksimum 16. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada latihan kelincahan dan latihan kecepatan setelah perlakuan, yang ditandai dengan penurunan waktu tempuh dari pretest ke posttest.

Tabel 2: Hasil uji normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	sig.
Pre-test Kelincahan	.874	10	.111
Post-test Kecepatan	.930	10	.446
Pre-test Kelincahan	.921	10	.368
Post-test Kecepatan	.942	10	.571

Hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil pengujian yang ditampilkan pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest kelincahan sebesar 0,111, posttest kelincahan sebesar 0,446, pretest kecepatan sebesar 0,368, dan posttest kecepatan sebesar 0,571. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data dalam penelitian ini, baik pada pretest maupun posttest untuk variabel kelincahan dan kecepatan, berdistribusi normal. Dengan demikian, data ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke pengujian statistik parametrik, seperti uji paired sample t-test dan independent sample t-test.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Sumber Data	N	Sig	Kriteria
Hasil Posttest Kelincahan dan Hasil Posttest Kecepatan	10	.117	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang disajikan pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,117. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara hasil posttest kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Kondisi ini memenuhi salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik, sehingga pengujian selanjutnya yaitu uji-t independent dapat dilakukan untuk melihat perbedaan hasil antara kedua kelompok secara valid.

Tabel 4. Hasil uji T berpasangan

	N	Mean	Std. Deviation	Sig.(2-tailed)	t	df	t-tabel
Pretest-Posttest Kelincahan	10	2.163	0.483	.000	14.157	9	2,262

Pretest-Posttest Kecepatan 10 1.315 0.091 .000 45.477 9 2,262

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diketahui bahwa pada kelompok yang diberikan perlakuan menggunakan latihan belt training, diperoleh nilai rata-rata (mean) selisih antara pretest dan posttest sebesar -6,267 dengan standar deviasi 0,594. Hasil pengujian menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 40.886 dengan derajat kebebasan (df) = 14, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0.001. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 dan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (2.145), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan kata lain, latihan menggunakan belt training efektif dalam meningkatkan kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler futsal.

Sedangkan pada kelompok yang mendapatkan latihan menggunakan bendel kaki, diperoleh nilai rata-rata selisih antara pretest dan posttest sebesar -3.400 dengan standar deviasi 0,632. Nilai t_{hitung} yang dihasilkan sebesar 20,821 dengan derajat kebebasan 14, dan nilai signifikansi 0.001, yang juga lebih kecil dari 0,05 serta t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Hasil ini menunjukkan bahwa latihan dengan bendel kaki juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing futsal siswa.

Tabel 5. Hasil uji independent

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Hasil	Posttest Kelompok A	10	14.40	0.343	.109	
	Posttest Kelompok B	10	15.35	0.222	.070	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed		2.707	0.117	-7.357	18	0.000

Berdasarkan hasil pada tabel group statistics, posttest kelompok A (latihan kelincahan) memiliki nilai rata-rata (mean) 14,40, sedangkan posttest kelompok B (latihan kecepatan) memiliki rata-rata 15,35. Dengan demikian, peningkatan kemampuan dribble pada kelompok latihan kelincahan sebesar 2,16 poin, sedangkan kelompok latihan kecepatan meningkat sebesar 1,31 poin. Perbedaan peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan hasil yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan dribble dibandingkan latihan kecepatan. Selanjutnya, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai t_{hitung} sebesar -7,357 pada derajat kebebasan (df) 18.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok latihan. Uji homogenitas juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,117, yang berarti varians kedua kelompok adalah homogen, sehingga uji t dapat digunakan secara tepat. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan dengan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan dribble futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Palopo, baik secara statistik maupun secara praktis dilihat dari besarnya peningkatan skor pada hasil posttest masing-masing kelompok.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dribble siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan, yang masing-masing diberi perlakuan latihan selama 16 pertemuan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa sebelum perlakuan, rata-rata kemampuan dribble siswa pada kelompok latihan kelincahan berada pada nilai 16,56 detik, sedangkan kelompok latihan kecepatan memiliki nilai rata-rata 16,67 detik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal teknik dribble siswa masih tergolong kurang optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Budiman & Sin, 2019) dengan judul penelitian “pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain sepakbola SSB Putra Wijaya”. Hasil pengukuran data pretest kelompok latihan kecepatan diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor rata-rata (mean) 17,41, hasil pengukuran data pretest kelompok latihan kelincahan diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor rata-rata (mean) 18,56. Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan performa yang signifikan pada masing-masing kelompok. Pada kelompok latihan kelincahan, nilai rata-rata posttest menurun menjadi 14,40 detik, sedangkan pada kelompok latihan kecepatan menurun menjadi 15,35 detik.

Penurunan waktu ini mengindikasikan peningkatan kemampuan dribble siswa, karena semakin cepat waktu yang dibutuhkan menandakan kontrol bola yang semakin baik. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi $> 0,05$. Begitu pula dengan uji homogenitas, menunjukkan bahwa data kedua kelompok homogen, karena nilai signifikansi berada di atas ambang batas 0,05, yaitu 0,814 untuk kelompok kelincahan dan 0,311 untuk kelompok kecepatan. Uji paired sample t-test menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan teknik dribble siswa.

Pada kelompok latihan kelincahan, diperoleh rata-rata selisih waktu pretest dan posttest sebesar 2,163 detik, dengan nilai t_{hitung} 14,157 dan signifikansi 0,001. Sementara itu, kelompok latihan kecepatan menunjukkan rata-rata selisih sebesar 1,315 detik, dengan nilai t_{hitung} 45,477 dan signifikansi 0,001. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,262) dan $sig < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dan latihan kecepatan sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dribble siswa futsal. Namun, hasil uji independent sample t-test menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kedua jenis latihan. Berdasarkan data posttest, kelompok latihan kelincahan memiliki rata-rata 14,40 detik, sedangkan kelompok latihan kecepatan memiliki rata-rata 15,35 detik.

Nilai signifikansi uji independent t-test sebesar 0,001 ($< 0,05$), menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok signifikan, dan latihan kelincahan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribble dibandingkan latihan kecepatan. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari (Diwenty et al., 2024) menyimpulkan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola dibandingkan dengan latihan kecepatan. Atlet yang menjalani latihan kelincahan

mengalami peningkatan kemampuan dribbling bola secara signifikan, yang tercermin dalam kontrol bola yang lebih baik dan peningkatan kecepatan dalam bergerak di lapangan.

Hasil ini menegaskan bahwa latihan kelincahan memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam pengembangan kemampuan dribbling bola atlet futsal putri Erlangga Academy. Secara teori, latihan kelincahan berfokus pada peningkatan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efisien, yang sangat penting dalam permainan futsal yang penuh dengan situasi dinamis. Latihan ini melibatkan reaksi cepat, koordinasi kaki, dan kestabilan tubuh. Hal ini membuat teknik dribble menjadi lebih efektif karena pemain dapat bergerak cepat sambil tetap mengontrol bola. Di sisi lain, latihan kecepatan meningkatkan daya ledak dan percepatan gerak, terutama dalam transisi permainan dari bertahan ke menyerang.

Walaupun latihan kecepatan memberikan kontribusi pada kecepatan gerak pemain, latihan kelincahan lebih spesifik mendukung kemampuan dribble karena melibatkan banyak perubahan arah dan koordinasi bola. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun kedua jenis latihan efektif, namun latihan kelincahan memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dribble siswa ekstrakurikuler futsal. Temuan ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan tepat sasaran untuk meningkatkan performa pemain futsal di level sekolah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dan latihan kecepatan sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dribble siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok, dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Kedua jenis latihan terbukti efektif dalam meningkatkan performa dribble siswa, namun terdapat perbedaan efektivitas di antara keduanya. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa latihan kelincahan lebih unggul dibandingkan latihan kecepatan, dengan rata-rata hasil posttest yang lebih baik.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan mampu meningkatkan kontrol bola, kemampuan perubahan arah, serta koordinasi tubuh yang lebih baik saat dribble, dibandingkan latihan kecepatan yang lebih fokus pada daya ledak dan akselerasi gerak. Oleh karena itu, latihan kelincahan lebih efektif dalam konteks teknik dasar dribble futsal yang menuntut perpaduan antara kecepatan, ketepatan, dan kelincahan dalam mengontrol bola. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka disarankan kepada pelatih futsal agar dapat mengintegrasikan latihan kelincahan ke dalam program latihan rutin, khususnya untuk meningkatkan kemampuan teknik dribble siswa.

Latihan ini terbukti lebih efektif dalam membantu pemain menguasai bola sambil bergerak cepat dan lincah di lapangan. Bagi siswa atau atlet, latihan kelincahan juga dapat dijadikan sebagai bentuk latihan mandiri di luar jam ekstrakurikuler karena memberikan manfaat yang nyata terhadap keterampilan bermain. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel-variabel lain

seperti stamina, koordinasi, shooting, passing, atau kontrol bola, agar dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan mendalam mengenai pengaruh berbagai metode latihan terhadap keterampilan bermain futsal secara menyeluruh.

Pernyataan Penulis

Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel berjudul “pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan dribble pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Palopo” adalah karya asli kami, belum pernah dipublikasikan, dan tidak sedang diajukan ke jurnal lain. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi final dari naskah ini, dan menyetujui untuk diajukan ke Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

- A'mali, F. A., & Henjilito, R. (2025). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Menggiring Bola Sepakbola pada Siswa SSB Patriot Muda Kuok. *Catha : Jurnal Penelitian Kreatif dan Inovatif*, 2(3), 49–59. <https://j-catha.org/index.php/catha/article/view/121>
- 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. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5753>
- Aksal, F., Riswanto, a. heri, Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Parasut Terhadap Kecepatan Lari Team Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of S.P.O.R.T*, 7(2), 490–501. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7323>
- Andika, N., Suwarni, S., & Anggara, D. (2023). Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan Fc Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(2), 97–102. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4210>
- Andrianto, J. R. (2024). Assistance in the Development of Talent and Interest in Soccer for Elementary School Children. *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.46838/ic.v2i2.616>
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 1–13. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/667>
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, 2(1), 177–181. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/214>
- Cahayani, I. G., Destriana, D., & Aryanti, S. (2023). Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Academy Women Bigreds Palembang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 27–33. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/68740>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, 4(2), 201–212.

- <https://journal.upgripnk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87>
Diwanty, V. D., Muharram, N. A., & Yuliawan, D. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola pada Atlet Futsal Putri Erlangga Academy. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran 4*, 4(1), ISSN 2963-1890.
- <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5602>
Fatchurahman, R., Sundari, L. P. R., Griadhi, I. P. A., Tirtayasa, K., Dinata, I. M. K., & Dwi Primayanti, I. D. A. I. (2019). Pelatihan Zig-Zag Run Dribbling dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 45–52.
<https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p07>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Marzuki, I., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan Dribbling With A Curving Line Trajectory untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola Ps. Undikam Mataram Tahun 2019. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 235–244.
<https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.992>
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 9(2), 267–272. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4568>
- Nurfadilah, N., Nurmalina, N., & Amalia, R. (2020). Kemampuan Motorik Halus Melalui Kegiatan Kolase dengan Bahan Loose Part pada Anak Usia 4-6 Tahun di Bangkinang Kota. *Journal on Teacher Education*, 2(1), 224–230.
<https://doi.org/10.31004/jote.v2i1.1193>
- Octavia, H. N., & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kucing Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145–150. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/168>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Putra, D. A., & Purbojati, P. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Zig-Zag Run dalam Meningkatkan Kelincahan pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48725>
- Rinaldi, M., & Roheadi, M. S. (2020). *Jago Futsal* (A. Ami (ed.); Ed.I). Cv. Cemerlang.
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27-33.
- Saputra, M. F. B., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2019). Analisis Manajemen Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Jawa Tengah dalam Mendukung Prestasi Olahraga Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–6.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/605>
- Somantri, A., Djumhana, N., & Hendriani, A. (2018). Penerapan Metode Eksperimen untuk

- Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas V SD. *Jurnal JPGSD*, 3(2), 1–13.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/jpgsd/article/view/14065>
- Syarif, F., & Bahtra, R. (2023). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 199–208.
<https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1092>
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Immanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
<https://mail.ejournal.uncen.ac.id/index.php/JOP/article/view/1230>