

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL
SMA N 15 PADANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Strata 1 (S1) Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Oleh:
M RIVALDO MUTHALLBAN
NIM: 21086216/2021

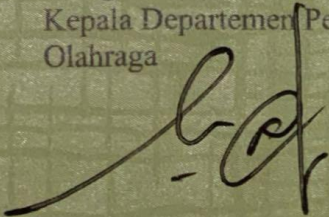
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Dribbling Pemain Futsal Sman 15 Padang
Nama : M Rivaldo Muthallban
NIM : 21086216
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

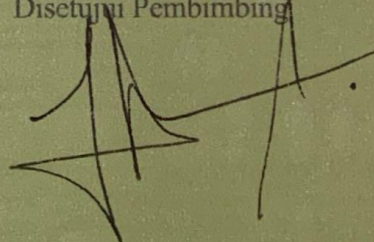
Padang, 29 Juli 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing



Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan
Dribbling Pemain Futsal Sman 15 Padang
Nama : M Rivalde Muthallban
NIM : 21086216
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 29 Juli 2025

Tim Penguji:

1. Ketua : Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd

2. Anggota : Dra Darni, M.Pd,

3. Anggota : Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal SMAN 15 Padang” adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang Maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



M Rivaldo Muthallban
21086216/2021

ABSTRAK

M rivaldo Muthallban: Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal SMAN 15 Padang

Kurang maksimalnya kemampuan *dribbling* yang dilakukan pemain SMAN 15 Padang. Merupakan salah satu alasan peneliti dilakukannya penelitian ini, yang mana bertujuan untuk mengetahui: (1) Untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Kota Padang. (2) Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Kota Padang. (3) Untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap hasil *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah anggota pemain futsal SMAN 15 Kota Padang dengan sampel sebanyak 30 orang yang diambil menggunakan Teknik sensus. Instrumen penelitian meliputi tes Lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan, tes *Zig-Zag Run* untuk tes kelincahan dan Tes *Dribbling* untuk mengukur kemampuan *dribbling*.

Hasil penelitian menunjukkan: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai Uji signifikan distribusi uji t dengan nilai $t_{hitung} = 2,449 > t_{tabel} = 1,701$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai Uji signifikan distribusi uji t dengan nilai $t_{hitung} = 2,312 > t_{tabel} = 1,701$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama – sama dengan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Kota Padang dengan nilai Uji signifikan distribusi uji F dengan nilai $F_{hitung} = 4,74 > F_{tabel} = 3,35$.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, *Dribbling*, Futsal

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayahNya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Futsal SMAN 15 Kota Padang”. Meskipun masih banyak kekurangan-kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan. Shalawat dan salam dikirimkan kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan-Nya kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Bapak Masrizal dan Ibu Tri Eka Putri yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada :

1. Bapak Dr. Krismadinata, S.T., M.T, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd, Selaku Dosen Pembimbing Skripsi Yang Telah Menyediakan Waktu, Tenaga, Pikiran, dan Kesabaran Untuk Membimbing Peneliti Selama Dalam Menyelesaikan Skripsi Ini.
5. Ibu Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd, Sebagai Dosen Pembimbing Akademik Yang Sangat Baik Hati Telah Banyak Memberikan Masukan dan Membimbing Penulis Selama Perkuliahan.
6. Ibu Dra Darni, M.Pd Selaku Dosen Penguji I Dan Bapak Dr. Muhammad Arnando, S. Si., M. Pd, Selaku Dosen Penguji II Yang Telah Membantu Dan

Memberikan Masukan, Arahan, Koreksi Dan Motivasi Serta Penyempurnaan Dalam Penulisan Skripsi Ini.

7. Kepada Abang Kandung Saya (Ari novendra) dan Kakak Saya (Annisa) Yang Telah Memberikan Dukungan Dan Semangat Selama Perkuliahan, Tetapi Saya Yakin Ini Bentuk Dukungan Dan Motivasi Agar Lebih Semangat Mengejar Sebuah Mimpi.
8. Buat Teman-Teman Seperjuangan Yang Berada Di Sumatera Barat Yang Dimana Tempat Saya Susah Senang Dalam Penulisan Skripsi Ini.
9. Rekan-Rekan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2021, Terutama Teman-Teman Yang Dari Semester Satu Sampai Sekarang Yang Membantu Dan Memotivasi Penulis Ketika Mengalami Kesulitan.
10. Terimakasih Untuk Diri Sendiri M Rivaldo Muthallban Dengan NIM (21086216) Karena Telah Mampu Berusaha Keras Dan Berjuang Sejauh Ini, Mampu Mengendalikan Diri Dari Berbagai Tekanan Diluar Keadaan Dan Tak Pernah Memutuskan Menyerah Sesulit Apa Pun Proses Penyusunan Skripsi Ini Dengan Menyelesaikan Sebaik Dan Semaksimal Mungkin, Ini Merupakan Pencapaian Yang Patut Dibanggakan Untuk Diri Sendiri.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi para pembaca.

Padang, Juli 2025
Penulis,

M Rivaldo Muthallban
NIM 21086216

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Futsal.....	10
2. <i>Dribbling</i>	15
3. Kecepatan.....	18
4. Kelincahan	22
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis penelitian	31
B. Tempat dan waktu penelitian.....	31
C. Populasi dan sampel penelitian.....	31
D. Definisi operasional variabel	32
E. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data	44
1. Kecepatan.....	44
2. Kelincahan	45
3. <i>Dribbling</i>	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	48
1 Uji Normalitas.....	48
C. Pengujian Hipotesis	50
1. Uji Hipotesis Pertama (X_1 -Y)	50
2. Uji Hipotesis Kedua (X_2 -Y).....	51
3. Uji Hipotesis Ketiga (X_1 , X_2 -Y).....	52
D. Pembahasan	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi dan Sampel.....	32
Tabel 3.2	Skala 5 A	38
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kelincahan	46
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i>	47
Tabel 4.4	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	49
Tabel 4.5	Uji Signifikan X1 Dengan Y	51
Tabel 4.6	Uji Signifikan X2 Dengan Y	52
Tabel 4.7	Uji Signifikan Antara X1 Dan X2 Dengan Y	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Futsal	12
Gambar 2.2	Gawang Futsal	13
Gambar 2.3	Bola Futsal	13
Gambar 2.4	Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2.5	Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 2.6	Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	18
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	30
Gambar 3.2	Tes lari 30 meter	35
Gambar 3.3	Tes kelincahan (Zig-Zag Run).....	36
Gambar 3.4	Tes <i>dribbling</i>	38
Gambar 4.1	Histogram Kecepatan.....	45
Gambar 4.2	Histogram Kelincahan	46
Gambar 4.3	Histogram <i>Dribbling</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Mentah Kecepatan,Kelincahan Dan <i>Dribbling</i>	65
Lampiran 2	Tabulasi Data Kecepatan	.66
Lampiran 3	Tabulasi Data Kelinchan	67
Lampiran 4	Tabulasi Data <i>Dribbling</i>	68
Lampiran 5	Uji Normalitas Sebaran Data Kecepatan Uji Liliefors(X1) ...	69
Lampiran 6	Uji Normalitas Sebaran Data Kelincahan Uji Liliefors(X2) ..	71
Lampiran 7	Uji Normalitas Sebaran Data Kelincahan Uji Liliefors(Y)	73
Lampiran 8	Tabel Hipotesis X1,X2 Terhadap Y Korelasi Product Moment	75
Lampiran 9	Pengujian Hipotesis X1 Terhadap Y	76
Lampiran 10	Pengujian Hipotesis X2 Terhadap Y	78
Lampiran 11	Independensi X1 Dengan X2	80
Lampiran 12	Uji Hipotesis Ganda X1,X2 Terhadap Y	81
Lampiran 13	Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors	83
Lampiran 14	Tabel Harga Kritik Product Moment	84
Lampiran 15	Daftar Luas Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	85
Lampiran 16	Nilai Persentil Untuk Distribusi T.....	86
Lampiran 17	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	87
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian.....	88
Lampiran 19	Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 20	Validasi Alat.....	.93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukai bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan banyak juga instansi baru atau lembaga kelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Oleh karena itu, selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Untuk meningkatkan perkembangan olahraga futsal, maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi. Untuk mencapai hal tersebut perlu dibuat langkah-langkah perencanaan sehingga prestasi tertinggi yang diinginkan dapat tercapai, hal ini tentu diperlukan dukungan baik pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat (Arnando & Wulandari, 2018:35). Mengingat besarnya pengaruh dan pentingnya olahraga prestasi, pemerintah mengaturnya dalam salah satu undang-undang Negara Republik Indonesia. Olahraga prestasi merupakan salah satu cara mengenalkan sebuah bangsa kepada dunia.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022

bab 1 pasal 1 tentang sistem keolahragaan prestasi sebagai berikut :
 “Olahraga prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”. Salah satu tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk mendorong atlet mencapai prestasi terbaik dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti Olimpiade dan kejuraan dunia.

Futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Karakter pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Jordy (2020:112) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus.

Ada beberapa teknik dasar yang harus dipelajari dalam futsal, Hakikat *dribbling* menurut Bagus Wahyu, Prastyo (2017:51) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki". Sedangkan menurut Angga Yudha, Irawan (2019:2) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Dan menurut Bagus Wahyu, Prasetyo (2017:28) menjelaskan bahwa: "Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh

karna itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola". Dari ketiga penjelasan dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar permainan futsal untuk melakukan operan dari satu titik ke titik lain di lapangan.

Transisi dari menyerang ke bertahan, atau sebaliknya, membutuhkan kondisi fisik yang prima agar pemain bisa tampil maksimal. Dalam futsal, serangan adalah usaha tim untuk mencetak gol, dengan menggunakan strategi seperti operan cepat, dribbling, dan tembakan. Serangan bisa berupa serangan balik cepat (*counter attack*), serangan yang terorganisir, serangan dari sisi lapangan (*sayap*), atau rotasi pemain untuk menciptakan ruang dan merobohkan pertahanan lawan."

Defend atau bertahan adalah upaya tim untuk mencegah lawan mencetak gol dengan strategi seperti pressing, menutup ruang, dan merebut bola. Teknik bertahan dapat berupa *man-to-man marking* (menjaga pemain lawan satu lawan satu), *zone defense* (bertahan berdasarkan area), serta *pressing* (menekan lawan sejak awal serangan). Tujuan utama *defend* adalah menghalau serangan lawan dan merebut bola untuk beralih ke mode menyerang.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titiklain setelah mendapat rangsang Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat (Tancha dkk.,

2025:161). Pernyataan yang sama Syafruddin mengatakan bahwa “Kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti kekuatan otot, tonus otot, kecepatan reaksi, kecepatan konstruksi, dan koordinasi. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling* (Saputra dkk., 2023:73)

Menurut Akbar, I “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Kecepatan dalam *dribbling* terlihat saat berlari dengan cepat saat menghindari lawan sehingga pemain dapat mudah lolos menghindari lawan, Kecepatan juga terlihat jika lari cepat saat membawa bola, transisi dari bertahan ke menyerang, transisi dari menyerang ke bertahan (Zulfikar, 2019:2)

Kelincahan merupakan kemampuan bio motorik dari unsur kemampuan fisik pada umumnya yaitu kemampuan mengubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Menurut pendapat dari Yulifri, Y Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat. Perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dikategorikan menjadi 3 karakteristik yakni perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, perubahan arah bagian-bagian tubuh (Abdullah dan Sari, 2023:45).

Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu

jarak dalam selang waktu. Menurut (C. A. K. Sandi, E. Saptani, & A. Suherman) Kelincahan sangat penting bagi permainan futsal karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel (Faturrohman dkk., 2020:2).

SMAN 15 Padang merupakan salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga futsal. Kegiatan ini dilakukan diluar jam mata pelajaran yaitu tiga kali seminggu pada hari Senin, Rabu, Jumat. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMAN 15 Padang ini pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga diajarkan strategi dalam bermain futsal yaitu penyerangan dan pertahanan. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih SMAN 15 padang, SMA ini sudah sering mengikuti event-event futsal, tapi prestasi masih diluar harapan, contohnya saat mengikuti turnamen FUTSAL SERIES yang di adakan di GOR Universitas Negeri Padang, sma negeri 15 padang ditahan seri dengan skor 2-2 dan dilanjutkan dengan adu penalti dengan skor 2-1 yang dimenangkan oleh SMA Negeri 15 Padang. Dengan kemenangan ini hanya bisa sampai di perempat final namun, setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama saat melakukan *dribbling* dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan, tetapi tidak berhasil melewati lawan sehingga membuat lawan menyerang balik sehingga pemain masih belum sempurna melakukan *dribbling* dengan keterampilan kecepatan dan kelincahan. Tercatat selama babak kedua pemain terhitung melakukan total *dribbling* 10 kali dengan 5 berhasil melewati lawan dan 15 *dribbling* tidak berhasil melewati

lawan dan disaat turnamen AXIS NATIONAL CUP antar sekolah pada bulan September 2024, SMA Negeri 15 Padang hanya mendapatkan kesempatan bermain menang satu kali, kalah satu kali dan seri satu kali sehingga tidak lolos fase grub yang dimana setiap grub wajib memiliki tiga tim perwakilan masing masing sekolah.

Kesalahan-kesalahan saat *dribbling* di duga terjadi karena pemain terburu-buru dan kurang fokus saat melakukan *dribbling*, sehingga perkenaan bola terhadap kaki tidak tepat dan tidak akurat. Selain itu, penyebab lainnya adalah pemain sering melakukan *dribbling* tanpa kecepatan dan kelincahan yang cukup, sehingga bola sering lepas dan tidak terkontrol, memudahkan lawan untuk merebut bola. Apabila hal ini dibiarkan, prestasi pemain futsal SMA Negeri 15 Padang akan sulit berkembang dan maju, karena *dribbling* merupakan faktor penentu kemenangan, dan jika pemain tidak memiliki kemampuan *dribbling* yang memadai, kemungkinan besar mereka akan kesulitan meraih kemenangan.

Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi pemain SMAN 15 Padang, akan sulit untuk berkembang dan maju, karena *dribbling* menentukan jalannya suatu permainan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan *dribbling* yang baik diduga pemain Futsal SMAN 15 Padang tidak dapat pula bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih kemenangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masi banyak pemain yang kurang lincah saat menggiring bola ketika bermain futsal.
2. Beberapa pemain sulit melewati lawan sambil membawa bola.
3. Terdapat beberapa pemain yang teknik *dribbling*-nya masih kurang tepat.
4. Masi kurangnya kecepatan disaat pemain melakukan *dribbling*
5. Ketika melakukan *dribbling* sambil berlari, kecepatan dan kelincahan pemain masih kurang
6. Kurangnya kepercayaan diri saat melakukan *dribbling*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas banyak yang dapat ditemui dan menjadi permasalahan bagi peneliti untuk bisa di teliti lebih dalam, diantaranya sebagai berikut :

1. Hubungan kecepatan dengan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.
2. Hubungan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.
3. Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMAN 15 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam peneliti ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan dari kecepatan dengan keterampilan *dribbling*?
2. Bagaimana hubungan dari kelincahan dengan keterampilan *dribbling*?

3. Bagaimana hubungan dari kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan dari kecepatan dengan keterampilan *dribbling*.
2. Untuk mengetahui hubungan dari kelincahan dengan keterampilan *dribbling*.
3. Untuk mengetahui hubungan dari kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan latihan kecepatan terhadap keterampilan mendribbling pemain futsal SMAN 15 Padang, sebagai berikut :

1. Bagi penulis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bermain futsal dan melatih penguasaan teknik-teknik tinggi bertujuan agar pemain memiliki gerak yang lebih efisien dan efektif.
2. Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mendapatkan data perkembangan pemain.
3. Bagi tim futsal lainnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan perbandingan mengenai latihan kecepatan dan kelincahan bermain futsal di SMA N 15 Padang.
4. Bagi peneliti penelitian ini sebagai tanda rasa kecintaann peneliti terhadap futsal dan sebagai bahan acuan dalam bermain futsal.

5. Bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
6. Bagi orang tua, memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya mendukung pengembangan fisik anak untuk menunjang prestasi olahraga mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris sebesar.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* tim pemain futsal SMAN 15 Padang, diterima kebenarannya secara empiris.

B. Saran

1. Pelatih Futsal SMA Negeri 15 Padang agar dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain melalui program latihan.
2. Pelatih Futsal SMA Negeri 15 Padang agar meningkatkan Kemampuan *dribbling* pemain melalui program latihan.
3. Pelatih Futsal SMA Negeri 15 Padang diharapkan memberikan motivasi kepada pemainnya sebelum proses latihan berjalan, guna untuk meningkatkan minat dan semangat pemain di dalam proses latihan.

4. Pelatih Futsal SMA Negeri 15 Padang perlu memperhatikan dan mengetahui pentingnya latihan untuk meningkatkan kondisi fisik agar termotivasi dan lebih semangat dalam berlatih.
5. Hasil penelitian ini dapat menambah konsep dan teori yang selanjutnya berguna sebagai dasar dalam mengembangkan keilmuan dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arnando, M., & Wulandari, I. (2018). *Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) Terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang*. 35–44.
- Agus, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Sporta Saintika*, 1(2), 88-99.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang, Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin, 13(4), 380-385.
- Arikunto. (2015). Instrumen Penelitian. Kisi-Kisi Instrumen.
(2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(1), 23-29.
- Arsil, & Antoni, D. (2024). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media.
- Aldia Rivaldo (2023). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Dribbling Pemain Futsal Di Smpn 10 Kota Bengkulu. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*
- Arsyad, 1. (2019). The Effect of Flexibility, Balance and Confidence on Dribble Ability in Futsal Games at Smkn 3 Makassar (Doctoral Dissertation, Makassar State University)
- Akbar, I., Yulifri, Y., Handayani, S., & Lawanis, H. (2024). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pemain futsal bujang Rimbo
- Basizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020) Saihanolai uman Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Dachlan, L. M. (2009), Effect of back exercise on low back pain. Eleven Marer University, Surakarta, hal, 1-2.
- Damayanti, SR, Handajani, RP, & Santosa, H. (2017). Application of the concept of space flexibility in the interior of a Muslim boutique. *Architectural Student Journal*, 5 (1).

- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). The effect of agility training on the ability to dribble. *Journal of Sports Education*, 4(2), 201-212.
- D. Faturohman, R. Mulyanto, E. S. (2020). Analisis latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola. *Sportive*, 5(2), 1–12. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/28090/0>
- Erik Nughes, Vincenzo rago, Rodrigo aqueno (2020). Anthropometric and Functional Profile of Selected vs. Non-Selected 13-to-17-Year-Old Soccer Players. <https://doi.org/10.3390/sports8080111>.
- Endang Sepdanius. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In Activiena (Ed.), *Analytical Biochemistry* (2019th ed., Vol. 11, Issue 1). PT. RAJAGRAFINDO PERSADA. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0>
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). The Effect of Interval Training on Anaerobic Endurance of Futsal Players at the Women's Club of Siak Regency. *Stamina Journal*, 3(2), 112-123.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelineahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribble Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 7(3), 1169-1178.
- Fachrurozy, F., Rosmawati, R., Yaslindo, Y., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes Zig Zag Run dan Tes Illinois Agility Run. *Jurnal JPDO*, 5(2), 92-98. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/931>
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, I(1), 1-11.
- Gempur Safar. (2010). “Metode Kolmogorov-Smirnov untuk Uji Normalitas”. Artikel
- Handoko, W. D. (2011). The Relationship of Hamstring Muscle Strength and Flexibility to 100 Meter Sprint Running Speed (Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Surakarta).
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Counseling on the Importance of Vo2max Improvement to Improve the Physical Condition of Fortuna Fc Football Players, Rantau Rasau Distriet. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, L. (2019). Relationship between Speed and Agility with Dribble Skills. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.

- Koger, R., Uny, U. S. (2007). Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain. *Jurnal Olahraga* 1(1). 138.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017), Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- Nur Diansyah, Y. (2020). Pengaruh Variasi Latihan Tendangan dan Fleksibilitas Terhadap hasil kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat indo kota batam (Doctoral dissertation, universitas jambi).
- Nurhasan. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Tata Cara Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga Dan Prestasi). Penerbitan ulang.
- Roihah, L. (2008). *Analisis Standarisasi Pada Lapangan Futsal Metro*. 301–310.
- Prasedio, E. (2019). Hubungan Agility Dengan Kecepatan Kecepatan Dan Mengemudi Bola Dalam Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif Pada Anggota Ssb Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya) (Disertasi Doktor, Universitas Siliwangi).
- Prastyo, B. W. (2017). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar dan Latihan Fisik Berbasis Media Flip Book Maker pada Pemain Futsal Tingkat Intermediate (Studi Pengembangan pada Pemain Futsal di Kota Malang) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54-71.
- Rahmat, R. (2019). Kontribusi Ketahanan Otot Lengan, Kecepatan Side-Moving, Dan Koordinasi Tangan Mata Terhadap Kemampuan Lebih Lengkap Dalam Permainan Voli Pada Atlet Bkmf Bola Voli Fik Unm (Disertasi Doktor, Universitas Negeri Makassar Makassar).
- Riduwan. (2013). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Servis Backhand Topspin Tenis Meja Pada Atlet Putra SMA Negeri Olahraga Pekanbaru.
- Rusli Lutan. (2017). Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Power Endurance Tunggal

- pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 1-11.
- Saputra, P. H., Arnando, M., Arsil, & Yulifri. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(11), 72–79.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
(2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, G. (2021). *STATISTIK PENELITIAN PENDIDIKAN*.
- Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., Olahraga, D. P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2025). *KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL*. 8(1), 158–168.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal*. MBridge Press.
- Wicaksono, D. A., Indarto, P., & Or, M. (2021). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Pemain Sepakbola Puslat Pandanaran (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Widodo, P., & Irawan, G. A. (2023). Tingkat Kemampuan Teknik Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smk Tamtama Karanganyar Kebumen. *Journal on Education*, 06(01), 138–148.
<https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2926>