

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLE* TIM FUTSAL SMAN 02
BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**MUHAMMAD REDHO PANJI TRESNA
NIM 20086242**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

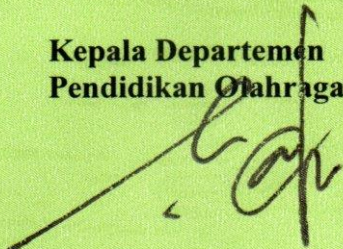
SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara
Nama : Muhammad Redho Panji Tresna
NIM : 20086242
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 196012251984032001

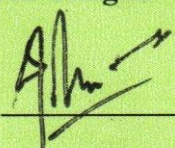
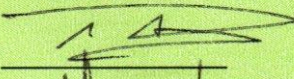
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Redho Panji Tresna
NIM : 20086242

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim
Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Haripah Lawanis, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Redho Panji Tresna
NIM 20086242

ABSTRAK

Muhammad Redho Tresna (20086242) : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *dribble* pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara belum begitu baik. Hal ini diduga disebabkan ada hubungannya dengan kecepatan dan kelincahan. Maka tujuan penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Maka jumlah sampel 15 orang. Instrumen penelitian dilakukan kecepatan dengan menggunakan tes *sprint* 30 meter, kelincahan dengan tes *millionis agility run* dan kemampuan *dribble* menggunakan tes *dribble*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) kecepatan (X_1) mempunyai hubungan dengan kemampuan *dribble* (Y), diperoleh $r_{hitung} 0,521 > r_{tabel} 0,514$. 2) kelincahan (X_2) mempunyai hubungan dengan *dribble* (Y) dengan diperoleh $r_{hitung} 0,529 > r_{tabel} 0,514$. 3) terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribble* dengan diperoleh $R_{hitung} = 0,614 > r_{tabel} 0,514$.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribble*, Futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribble* Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara”**.

Selesainya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Krismadinata, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan
2. Bapak Prof . Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikutu perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultasi dalam perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Darni, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripai ini.
5. Dr. Muhammad Arnando, S.Si., M.Pd dan Ibu Haripah Lawanis, M.Pd sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Teristimewa untuk orangtua tersayang dan tercinta yang tak pernah lelah memanjatkan doa untuk peneliti dan merestui setiap langkah yang peneliti tempuh. Peneliti mengucapkan terima kasih banyak.
7. Teristimewa kepada pihak sekolah SMAN 02 Bengkulu Utara yang telah memberikan izin penelitian. Peneliti ucapkan terima kasih.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang sama-sama berjuang meraih gelar sarjana pendidikan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Teristimewa kepada diri peneliti sendiri yang telah berjuang sampai titik ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khusus nya bagi dunia pendidikan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Penulis menyadari dalam penulisan ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membantu sangat diharapkan. Semoga skripsi ini memberikan manfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Desember 2024

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Futsal	9
2. Menggiring bola (<i>Dribble</i>).....	11
3. Kecepatan.....	20
4. Kelincahan	24
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional	32
E. Jenis Data dan Sumber Data	32
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Data.....	41
1. Kecepatan (X_1).....	41
2. Kelincahan (X_2).....	42
3. Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	43
B. Uji Pengujian Analisis	44
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
DAFTAR LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 1	Populasi..... 35
Tabel 2	Sampel..... 31
Tabel 3	Norma tes lari 30 meter..... 34
Tabel 4	Standar tes Illinois agility run test (detik)..... 35
Tabel 5	Norma Tes Dribbling Futsal 37
Tabel 6	Hasil tes kecepatan pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara..... 41
Tabel 7	Hasil tes kelincahan pemain tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara ... 42
Tabel 8	Hasil tes kemampuan dribble pemain tim futsal..... 44
Tabel 9	Rangkuman Uji Normalitas Data..... 45
Tabel 10	Rangkuman Uji Signifikan Koefisien korelasi antara variabel Kecepatan dengan Kemampuan Dribble 46
Tabel 11	Rangkuman Uji Signifikan Koefisien korelasi antara variabel Kelincahan dengan Kemampuan Dribble 47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 1	Kerangka Konseptual 27
Gambar 2	Ilustrasi tes lari sprint 30 meter 34
Gambar 3	Illinois Agility run test 35
Gambar 4	Tes Dribble..... 37
Gambar 5	Histogram Frekuensi Hasil Data Kecepatan Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara 42
Gambar 6	Histogram Frekuensi Hasil Data Kelincahan Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara 43
Gambar 7	Histogram Frekuensi Hasil Data Dribble Tim Futsal SMAN 02 Bengkulu Utara 44
Gambar 8	Pelaksanaan Tes Kecepatan 72
Gambar 9	Pelaksanaan Tes Kelincahan 72
Gambar 10	Pelaksanaan Tes Dribble 73
Gambar 11	Foto bersama dengan sampel 73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
Lampiran 1	Rekap Data Mentah Kecepatan, Kelincahan dan Dribble 59
Lampiran 2	REKAP DATA PENELITIAN..... 60
Lampiran 3	Uji Normalitas Variabel Kecepatan (X1) 61
Lampiran 4	Uji Normalitas Variabel Kelincahan (X2)..... 62
Lampiran 5	Uji Normalitas Variabel Dribble (Y)..... 63
Lampiran 6	Uji Hipotesis Kecepatan (X1) Dengan Kemampuan Dribble (Y) 64
Lampiran 7	Uji Hipotesis Kelincahan (X2) Dengan Kemampuan 65
Lampiran 8	Korelasi Ganda 66
Lampiran 9	DAFTAR NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS..... 67
Lampiran 10	Tabel dari Harga Kritik dari Product-Moment..... 68
Lampiran 11	DAFTAR LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z..... 69
Lampiran 12	Nilai Persentil untuk distribusi t $V = dk$ (Bilangan daftar menyatakan tp) 70
Lampiran 13	Nilai Persentil untuk distribusi F 71
Lampiran 14	Surat Penelitian..... 74
Lampiran 15	Surat Izin Dinas Pendidikan dan Kebudayaan 75
Lampiran 16	Surat balasan penelitian 76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan olahraga yang menggabungkan kecepatan, kelincahan, dan teknik, di mana kemampuan dribbling menjadi salah satu keterampilan kunci bagi seorang pemain. Dalam konteks pendidikan jasmani, futsal tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai alat untuk mengembangkan karakter dan keterampilan fisik siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling, khususnya daya tahan kecepatan dan kelincahan.

Filosofi Pendidikan Jasmani menekankan pentingnya pengembangan fisik dan mental siswa melalui aktivitas olahraga. Dalam hal ini, filsafat idealisme dapat diterapkan, di mana pendidikan dianggap sebagai proses untuk membentuk individu yang utuh dan baik secara fisik maupun spiritual. Konsep ini sejalan dengan tujuan pendidikan di SMAN 02 Bengkulu Utara, yang berusaha menciptakan siswa yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki keterampilan fisik yang baik.

Undang-undang tahun 2022 “Pembinaan dan pengembangan Olahraga Prestasi dilaksanakan dan dikerahkan untuk mencapai Prestasi Olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”. Ketentuan umum didalam undang-undang olahraga prestasi, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan

olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat baik dari segi fisik, teknik, taktik dan yang terakhir adalah mental bertanding yang dapat dilihat secara langsung di pertandingan (PFL) *pro futsal league*. Inilah yang harus di contoh oleh para siswa yang tergabung kedalam tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

Mengenal teknik dasar bermain futsal menurut Abdullah (2023:29) adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribble*), menendang bola (*shooting*), sedangkan menurut Ambran dalam jurnal ilmu olahraga dan kesehatan (2013:34) penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok dalam permainan. Dengan demikian para siswa-siswa dapat menguasai bola dengan baik artinya, dapat memainkan bola dengan baik juga. Banyak faktor yang penting harus dimiliki untuk menunjang kemampuannya dilapangan antara lain kondisi fisik yang prima, kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Menurut Dharmawan (2016:122) *dribble* adalah mempertahankan tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu. *Dribble* bukan hanya soal kecepatan saja karena harus bisa merubah arah kecepatan dan arahnya. Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal. Pengertian teknik dasar itu

sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat bermain futsal dengan benar. Dalam permainan futsal terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya menggiring bola atau *dribbling*, mengumpan bola atau *passing* dan *stopping* bola, menyundul bola (*heading*), menendang bola ke gawang (*shooting*).

Dalam melakukan *dribbling* yang baik, terdapat faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribble*.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada tim futsal sekolah. Berdasarkan studi sebelumnya, seperti penelitian oleh Noviandri (2022:5), ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan daya tahan kecepatan dan kelincahan dapat berkontribusi positif terhadap kemampuan teknis pemain dalam menggiring bola.

Dengan mempertimbangkan pentingnya keterampilan dribbling dalam permainan futsal dan dampaknya terhadap performa tim, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pengembangan program latihan yang efektif di SMAN 02 Bengkulu Utara. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih dan pendidik dalam merancang kurikulum pendidikan jasmani yang lebih terintegrasi dengan kebutuhan kompetisi olahraga modern.

Kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlet dapat menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga semakin lincah pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit

Berdasarkan observasi di lapangan dan hasil dari dua turnamen futsal yang diikuti tim futsal SMAN 02 pada tahun 2022 yang lalu, yaitu turnamen antar SMA dalam rangka hari ulang tahun kota argamakmur yang di selenggarakan di GOR Perjuangan kota argamakmur, dan turnamen antar SMA yang bernama (gebyar Smansa) yang di selenggarakan di lapangan sekolah SMAN 01 Bengkulu Utara, selalu diakhiri dengan kekalahan.

Penyebabnya yaitu pemain belum menguasai teknik dasar futsal, terutama saat *dribbling* bola. Selain itu penulis juga melihat pemain belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak pemain. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain dalam bermain futsal, terlihat pada saat pemain menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan. Beberapa atlet sering lelah akibat aktivitas intensif yang dapat mengurangi efektivitas *dribbling*, kurangnya latihan spesifik untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan anaerobik dapat menghambat perkembangan keterampilan *dribbling*, beberapa pemain masih lepas penguasaan bola sehingga bola masih mudah direbut oleh lawan. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak mampu melakukan *dribbling* secara konsisten dan efisien.

Kurangnya frekuensi latihan yang memadai sehingga atlet tidak dapat mempertahankan kecepatan dan teknik *dribbling* mereka saat bermain dalam durasi yang lama. Kurangnya kecepatan saat *dribbling* bola, membuat alur bola tidak berjalan semestinya, pemain juga masih kurang lincah untuk melewati lawan. Dalam menggiring bola, seringkali bola direbut oleh lawan. Pemain seringkali merasa bola lepas dari pengawasan. Kelincahan juga harus diringi dengan kecepatan saat menggiring bola. Terlihat beberapa pemain kesulitan dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat *dribble*.

Menurut pelatih futsal SMAN 02 Bengkulu Utara bapak Ade putra S.Pd, pemain futsal anak asuh nya Dari 12 kali percobaan melewati lawan, 5 kali berhasil melewati lawan dan 7 kali gagal melewati lawan di turnamen

HUT kota argamakmur yang diselenggarakan di GOR, sedangkan pada turnamen gebyar Smansa Bengkulu Utara, tidak jauh beda pada turnamen sebelumnya dari 14 kali percobaan melewati 7 berhasil melewati lawan dan 7 kali percobaan gagal melewati lawan.

B. Identifikasi Masalah

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Koordinasi gerakan
4. Daya tahan otot tungkai
5. Kekuatan
6. Keseimbangan
7. Penguasaan teknik dasar futsal

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya hal yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribble* tim futsal SMA 02 Bengkulu utara, maka penulis akan membatasi masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sesuai dengan jangka waktu dan biaya serta pencapaian target penelitian yang ingin dicapai peneliti. Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* pada siswa tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribble* pada siswa tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini nantinya bertujuan untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya akan bermanfaat bagi :

1. Peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar SP.d di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan masukan bahwa kecepatan dan kelincahan sangat berhubungan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan futsal.

3. Siswa, futsal SMAN 02 Bengkulu Utara sebagai pembelajaran dan pengetahuan tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan futsal.
4. Sekolah, sebagai pengetahuan tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan futsal.
5. Perpustakaan, sebagai bahan referensi tentang kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribble* dalam permainan futsal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris,
2. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris,
3. Kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama tidak mempunyai hubungan secara signifikan terhadap kemampuan *dribble* tim futsal SMAN 02 Bengkulu Utara dan diterima kebenarannya secara empiris

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih pemain futsal SMAN 02 Bengkulu Utara agar:
 - a. Membuat program latihan setiap komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik kemampuan *dribble*

- b. Memberi pengertian dan pemahaman secara rinci bagaimana cara-cara dalam melaksanakan *dribble* dan teknik-teknik lainnya dalam olahraga futsal
2. Pemain futsal SMAN 02 Bengkulu Utara agar dapat disiplin dalam latihan, latihan komponen-komponen kondisi fisik yang dibutuhkan sebelum melakukan latihan *dribble*.
3. Pengurus dan pihak sekolah SMAN 02 Bengkulu Utara agar memberikan perhatian dengan melengkapi sarana dan prasarana dan diperlukan dalam latihan futsal dan memberikan kesempatan pada pemain untuk mengikuti pertandingan-pertandingan yang ada, sehingga prestasi bermain futsal dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Rifky dan Merlina Sari. 2023. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Journal of Social Science Research*. 3(5). 9117-9127.
- Alfindana, D (2019) Level of Understanding of the Rules of the Game of Football (Law of the Game) on Athletes Perspa League 3 PSSI East Java 2023/2024. *Proceeding: International Conference on Learning and Education (ICLE)*. 3. 25-27.
- Ambran, Ambran. 2018. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau*. Diss. Universitas Islam Riau.
- Arnando, Muhammad, dkk. 2023. Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble atlet futsal SMP adabiah padang. *Jurnal pendidikan dan olahraga*. 6(11). 72-79
- Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang*. Penerbit Wineka Media.
- Ariyanto, D., Putra, A. N., Emral, E., & Wulandari, I. (2023). Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Klub Seggeh Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. *Jurnal JPDO*, 6(3), 103-108.
- Bompa (2015). *Periodization of Strength Training for Sports*. Third Editions. *Human Kinetics. United States and International*.
- Darni. Dkk. 2019. Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturrahi kalumbuk kecamatan kuraji kota padang. *Jurnal menssana*. 4(1). 44-52
- Dewa, dkk. (2019) Perbedaan Tingkat VO2Max Awal Memiliki Dampak yang Berbeda Terhadap Hasil Penelitian Tabata. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*. 5(2). 327 – 341.
- Dharmawan, Dimas Cesar. *Kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet futsal*. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Gowa, E. S. I. A. (2022) Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp It Alfityan Gowa
- Hanafi, S. (2023). The Influence of Learning Method and Learning Motivation Towards Discus Throw Skills Of SMP Negeri 24 Makassar. *Journal of Innovations Research and Knowledge*. 2(12). 4577 – 4584.

- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakaryz
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta:UNS Press.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit- Pliometrik Dan Berat Badan. *Program Pendidikan POK, FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 11(0271), 74–89.
- Lawanis, Haripah, dkk. 2019. Tinjauan kondisi fisik atlet hockey. *Jurnal performa* 4 (1). 6-12
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Martin, dkk. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Prasetya United Lubuklinggau. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*. 2(2). 73 – 78
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113.
- Nawasasi, K., Asim, A., & Sugiarto, T. (2018). *Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal Di Wilayah Malang Raya*. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 1-9.
- Noviandri, dkk. (2022). Identification of Comfort Aspects of Architectural Students Residence for School From Home Activities. *Journal Of Phycsic*. 1-10.
- Nugraha, dkk. (2022) Profile of Learning Environmental Literacy in Elementary School. *Jurnal Prymaryed*. 6(2). 211-222.
- Nuruhidin, A., Rachman, F., & Mahardika, N. A. (2023). Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 282-289.
- Paisal, P. (2018). Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ponrang. Fc Kabupaten Luwu (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Parulian, D. (2021). *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Ssb Uir Soccer School (USS) Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1-7.
- Redita, B. I. L. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Pada Pemain Futsal Puteri Accasia Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78-84.
- Rosyadi et al. (2022) The Indonesian Government Capacity in Responding to the COVID-19 Impacts on the Creative Economy Sector. *Sage Journal*. 12(2).
- Safero, L. D., & Arsil, A. (2025). Kondisi Fisik Peserta Pengembangan Diri Cabang Olahraga Futsal SMAN 1 Teluk Kuantan. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3091-3100.
- Setiawan A (2021) Pola Komunikasi Interpersonal Klub Futsal (Studi Deskriptif Pada Tim Harapan FC. *Journal of Comprehensive Science*. 3(10). 4536 – 4554.
- Sepak, H. M. B. P. P. Juliardi Lamindo T. 2021. Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan kerinci.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- Vitus, A. (2024). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Hulu Sungai* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Zubaida, I., Ruhiat, Y., & Hendrayana, A. (2024). *Membangun Prestasi Olahraga Hadang*. MEGA PRESS NUSANTARA.