



KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP *DRIBBLE* DALAM SEPAKBOLA DI SSB PERSADA FC KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Fathan Alkaridj¹, Donal Syafrianto², Ridho Bahtra³, Fahd Mukhtarsyaf⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : alkharidjfathan@gmail.com

Received: artikel dikirim 5 Juli 2025; Revised: artikel revisi 10 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 24 September 2025

THE CONTRIBUTION OF SPEED AND AGILITY TOWARDS DRIBBLE IN FOOTBALL AT SSB PERSADA FC, GUGUAK DISTRICT, LIMA PULUH KOTA REGENCY.

Abstract

This study aims to determine the contribution of speed and agility to the dribbling ability of SSB PERSADA FC players, Guguak District, Lima Puluh Kota Regency. This study uses a correlational method with two independent variables, namely speed (X1) and agility (X2), and one dependent variable, namely dribbling ability (Y). The research sample consisted of 18 players selected using a total sampling technique. The research instruments included a 30-meter running test to measure speed, the Illinois Agility Run Test to measure agility, and a soccer dribbling test to measure dribbling ability. The results of data analysis showed a multiple correlation coefficient (R) of 0.905, which means there is a very strong relationship between speed and agility simultaneously with dribbling ability. The coefficient of determination (R Square) of 0.820 indicates that speed and agility contribute 82% to the player's dribbling ability, while the remaining 18% is influenced by other factors outside this study such as coordination, basic techniques, muscle strength, ball control, and psychological factors. Thus, it can be concluded that improving a player's dribbling ability can be achieved through optimal development of speed and agility.

Keywords : speed, agility, dribbling, football

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB PERSADA FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan dua variabel bebas yaitu kecepatan (X1) dan kelincahan (X2), serta satu variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling* (Y). Sampel penelitian berjumlah 18 orang pemain yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, *Illinois Agility Run Test* untuk mengukur kelincahan, dan tes *dribbling* sepak bola untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,905 yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecepatan dan kelincahan secara simultan dengan kemampuan *dribbling*. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,820 menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 82% terhadap kemampuan *dribbling* pemain, sedangkan 18% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti koordinasi, teknik dasar, kekuatan otot, kontrol bola, dan faktor psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* pemain dapat dicapai melalui pengembangan kecepatan dan kelincahan secara optimal..

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, *dribbling*, sepakbola.

How to Cite: Fathan Alkaridj, Donal Syafrianto, Ridho Bahtra, Fahd Mukhtarsyaf (2025). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap *Dribble* Dalam Sepakbola Di SSB PERSADA FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(4), 207-213. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.0000>



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta prestasi individu melalui aturan permainan yang telah ditetapkan (Bangun, 2016). Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kebugaran, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter, disiplin, serta kemampuan bekerja sama. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan (Indonesia, 2022), yang menegaskan bahwa olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan unsur fisik, mental, dan sosial secara terencana, terarah, dan berkelanjutan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani, prestasi, serta karakter bangsa. Salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi dan perkembangan pesat di Indonesia adalah sepak bola. Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan masyarakat dan menjadi salah satu cabang olahraga unggulan yang berpotensi melahirkan atlet berprestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan sepak bola di Indonesia dilakukan secara terstruktur di bawah naungan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), yang memiliki tanggung jawab dalam pengembangan kompetensi dan pembinaan usia dini. Salah satu bentuk nyata pembinaan tersebut adalah pendirian Sekolah Sepak Bola (SSB) di berbagai daerah. Menurut Bahtra (2022), SSB berfungsi sebagai wadah pembinaan usia muda yang berorientasi pada peningkatan keterampilan dasar, penguasaan teknik permainan, serta pengembangan karakter atletik yang profesional sejak dini.

Di Sumatera Barat, salah satu SSB yang aktif dalam melakukan pembinaan pemain usia muda adalah SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Klub ini secara konsisten berpartisipasi dalam berbagai kompetisi lokal dan menjadi wadah pengembangan bakat sepak bola di daerah tersebut. Berdasarkan pengamatan peneliti, banyak pemain kehilangan bola saat melakukan *dribbling*, kurang mampu mengubah arah dengan cepat, serta kesulitan mempertahankan keseimbangan saat menghadapi tekanan lawan. Padahal, *dribbling* merupakan salah satu komponen teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. Melalui kemampuan *dribbling* yang baik, pemain dapat mempertahankan bola, melewati lawan, membuka ruang serangan, serta mengatur tempo permainan. Yulifri dan Yulifri & Ali Azmi (2019) menyatakan bahwa *dribbling* merupakan keterampilan membawa bola menggunakan kaki dalam kondisi bergerak dengan kontrol yang terarah. Lebih lanjut, Bahtra (2022) menjelaskan bahwa keberhasilan *dribbling* tidak hanya bergantung pada keterampilan teknik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik pemain, terutama kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*). Kecepatan dalam sepak bola diartikan sebagai kemampuan melakukan gerak tubuh dalam waktu sesingkat mungkin (hidayat Taufik, 2022), sedangkan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Mappaompo, 2024). Akmal (2015) menegaskan bahwa kedua komponen kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemain dalam melakukan *dribbling* secara efektif. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Deardo Parulian (2021) menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 42,4% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB UIR *Soccer School* (USS) Pekanbaru. Senada dengan itu, Yudha Putra Bimantoro (2023) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Garuda FC Donomulyo. Selanjutnya, Sandi Pratama (2020) menemukan bahwa pada siswa SSB Persada Tanggamus, kecepatan memberikan kontribusi 36,23%, kelincahan 67,17%, dan secara bersama-sama berkontribusi 67,57% terhadap kemampuan *dribbling*. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan melalui latihan fisik yang fokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Penelitian dilaksanakan di lapangan latihan SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi penelitian terdiri atas 92 pemain dari kelompok usia 10–20 tahun. Sampel penelitian berjumlah 18 pemain kelompok umur U-17 yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pertimbangan bahwa kelompok usia tersebut telah berada pada fase pembinaan prestasi sehingga layak untuk diukur kemampuan fisik dan keterampilan bermainnya.

Instrumen penelitian meliputi tiga jenis tes, yaitu: (1) tes kecepatan menggunakan lari *sprint* 30 meter, (2) tes kelincahan menggunakan shuttle run, dan (3) tes *dribbling* dengan menggiring bola melewati rintangan dalam lintasan tertentu. Data dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (kecepatan dan kelincahan) dengan variabel terikat (kemampuan *dribbling*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil tiga jenis tes yang diberikan kepada pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, yaitu tes kecepatan (lari *sprint* 30 meter), tes kelincahan (*shuttle run*), dan tes kemampuan *dribbling*. Data yang terkumpul menunjukkan adanya variasi kemampuan antar pemain pada masing-masing aspek. Hasil tes kecepatan menggambarkan kemampuan pemain dalam berlari cepat pada jarak pendek, hasil tes kelincahan menunjukkan kemampuan pemain dalam mengubah arah gerak dengan cepat, dan hasil tes *dribbling* mencerminkan keterampilan pemain dalam menggiring bola secara efektif. Data tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

1. Hasil Tes Kecepatan SSB PERSADA FC Kecamatan guguk Kabupaten Lima Puluh Kota

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan.

No.	Kecepatan	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5.12 – 5.50	Kurang Sekali (KS)	0	0%
2	4.73 - 5.11	Kurang (K)	0	0%
3	4.35 – 4.72	Sedang (S)	7	39%
4	3.92 – 4.34	Baik (B)	11	61%
5	3.58 – 3.91	Baik Sekali (BS)	0	0%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan Tabel 1 tentang distribusi frekuensi kecepatan pemain SSB Persada FC dengan jumlah sampel 18 orang, tidak terdapat pemain (0%) yang memiliki kemampuan kecepatan pada kategori kurang sekali dengan interval waktu 5,12–5,50 detik. Tidak ditemukan juga pemain (0%) yang berada pada kategori kurang dengan interval waktu 4,73–5,11 detik. Sebanyak 7 orang pemain (39%) memiliki kemampuan kecepatan pada kategori sedang dengan interval waktu 4,35–4,72 detik, dan merupakan kelompok terbanyak kedua. Selanjutnya, 11 orang pemain (61%) berada pada kategori baik dengan interval waktu 3,92–4,34 detik, yang merupakan kelompok terbanyak. Sementara itu, tidak ada pemain (0%) yang masuk kategori baik sekali dengan interval waktu 3,58–3,91 detik.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki kemampuan kecepatan yang berada pada kategori baik, meskipun belum ada pemain yang mencapai kategori baik sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek kecepatan para pemain sudah cukup baik, namun masih diperlukan peningkatan melalui program latihan fisik yang lebih terarah agar mencapai performa maksimal dalam permainan sepak bola yang sesungguhnya.

2. Hasil Kelincahan SSB PERSADA FC Kecamatan guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan.

No.	Kelincahan	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	16.40 – ke bawah	Kurang Sekali (KS)	0	0%
2	14.97 -16.39	Kurang (K)	0	0%
3	13.54 – 14.96	Sedang (S)	12	67%
4	12.11 – 13.53	Baik (B)	6	33%
5	ke atas 12.10	Baik Sekali (BS)	0	0%
Jumlah			18	100%

Berdasarkan Tabel 2 mengenai distribusi frekuensi kemampuan kelincahan pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota dengan jumlah sampel 18 orang, diperoleh hasil sebagai berikut. Tidak terdapat pemain (0%) yang memiliki kemampuan kelincahan pada kategori kurang sekali dengan interval waktu 16,40 detik ke atas, dan tidak ada juga pemain (0%) yang termasuk kategori kurang dengan interval 14,97–16,39 detik. Sebanyak 12 orang pemain (67%) berada pada kategori sedang dengan waktu tempuh 13,54–14,96 detik, yang merupakan kelompok terbanyak dalam distribusi tersebut. Selanjutnya, 6 orang pemain (33%) memiliki kemampuan kelincahan pada kategori baik dengan interval 12,11–13,53 detik. Sementara itu, tidak ada pemain (0%) yang mencapai kategori baik sekali dengan waktu 12,10 detik ke bawah.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain SSB Persada FC memiliki kemampuan kelincahan yang berada pada kategori sedang, dan hanya sepertiga pemain yang mencapai kategori baik. Tidak adanya pemain yang masuk kategori baik sekali mengindikasikan bahwa program latihan yang

diterapkan selama ini belum mampu secara optimal meningkatkan kemampuan kelincahan pemain. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang lebih spesifik dan intensif untuk meningkatkan kelincahan, terutama latihan yang berfokus pada perubahan arah cepat, koordinasi tubuh, dan kontrol keseimbangan sebagai aspek penting dalam permainan sepak bola modern.

3. Hasil Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *dribble* permainan sepakbola SSB PERSADA FC Kecamatan guguk Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar *dribble* permainan sepakbola SSB PERSADA FC Kecamatan guguk Kabupaten Lima Puluh Kota

Nilai Keterampilan	Golongan	Frekuensi	presentase
>61	Baik (B)	1	6%
53-60	Cukup (C)	4	22%
46-52	Sedang (S)	9	50%
37-45	Kurang (K)	4	22%
36<	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		18	100%

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kemampuan keterampilan dribbling pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota dengan jumlah sampel 18 orang, diperoleh hasil sebagai berikut. Sebanyak 1 orang pemain (6%) memiliki kemampuan dribbling pada kategori baik dengan nilai > 61. Kemudian terdapat 4 orang pemain (22%) yang termasuk dalam kategori cukup dengan rentang nilai 53–60. Kelompok terbesar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 9 orang pemain (50%) dengan rentang nilai 46–52. Selanjutnya, terdapat 4 orang pemain (22%) yang berada dalam kategori kurang dengan nilai 37–45. Sementara itu, tidak ada pemain (0%) yang memiliki kemampuan dribbling dalam kategori kurang sekali dengan nilai < 36.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada pada kategori sedang, yang berarti kemampuan dribbling mereka berada pada tingkat yang cukup namun belum optimal untuk mendukung performa permainan yang efektif. Masih adanya pemain dalam kategori kurang menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar dribbling perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terarah, terutama yang berfokus pada kontrol bola, koordinasi, serta kecepatan gerak saat menggiring bola dalam tekanan permainan.

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa varians data antar variabel penelitian bersifat homogen. Kedua uji ini penting dilakukan agar analisis statistik parametrik yang digunakan dalam penelitian dapat memenuhi asumsi dasar statistik sehingga hasil analisis dapat dipercaya :

1. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Sig.</i>	<i>Shapiro-Wilk Sig.</i>	Keputusan
Kecepatan	0,035	0,122	Normal
Kelincahan	0,077	0,093	Normal
<i>Dribbling</i>	0,096	0,323	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk masing-masing variabel sebagai berikut: variabel kecepatan memiliki nilai Sig. sebesar 0,035 (*Kolmogorov-Smirnov*) dan 0,122 (*Shapiro-Wilk*), variabel kelincahan memiliki nilai Sig. 0,077 (*Kolmogorov-Smirnov*) dan 0,093 (*Shapiro-Wilk*), sedangkan variabel *dribbling* memperoleh nilai Sig. 0,096 (*Kolmogorov-Smirnov*) dan 0,323 (*Shapiro-Wilk*). Mengacu pada dasar pengambilan keputusan bahwa data berdistribusi normal jika nilai Sig. > 0,05, maka berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* yang lebih direkomendasikan untuk sampel kecil (<50), seluruh variabel menunjukkan distribusi data yang normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

2. Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Dasar Perhitungan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keputusan
<i>Based on Mean</i>	0,058	1	34	0,811	Homogen
<i>Based on Median</i>	0,056	1	34	0,814	Homogen
<i>Based on Median and adj. df</i>	0,056	1	26,131	0,815	Homogen
<i>Based on Trimmed Mean</i>	0,058	1	34	0,811	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan uji Levene, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) pada berbagai dasar perhitungan, yaitu 0,811 (*Based on Mean*), 0,814 (*Based on Median*), 0,815 (*Based on Median and adjusted df*), dan 0,811 (*Based on Trimmed Mean*). Seluruh nilai signifikansi menunjukkan angka lebih besar dari 0,05 ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian memiliki varians yang homogen atau seragam. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik pada tahap pengujian hipotesis.

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 6. Kontribusi Kecepatan (X1) Dengan Kemampuan *Dribbling* (Y)

No	Variabel	n	r-hitung	r-tabel	Perbandingan	KD
1	kecepatan	18	0,858	0,468	r-hitung>r-tabel	73,7%
2	<i>dribble</i>					

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara variabel kecepatan (X1) dan kemampuan *dribbling* (Y) diperoleh nilai r-hitung sebesar 0,858, yang menunjukkan hubungan sangat kuat karena mendekati angka 1. Nilai $r^2 = 0,737$ berarti kecepatan memberikan kontribusi sebesar 73,7% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota, sedangkan 26,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 7. Kontribusi kelincahan (X2) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

No	Variabel	n	r-hitung	r-tabel	perbandingan	KD
1	kelincahan	18	0,560	0,468	r-hitung>r-tabel	31,3%
2	<i>dribble</i>					

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel kelincahan (X2) dan kemampuan *dribbling* (Y) diperoleh nilai r-hitung sebesar 0,560, lebih besar dari r-tabel 0,468 pada $n = 18$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan *dribbling*. Nilai korelasi sebesar 0,560 berada pada kategori hubungan sedang. Nilai koefisien determinasi (KD) sebesar 31,3% menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi 31,3% terhadap kemampuan *dribbling*, sedangkan 68,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 8. Kontribusi antara kecepatan(X1) dan kelincahan (X2) secara bersama sama terhadap kemampuan *Dribbling* (Y)

No	Variabel	n	df	r-hitung	r-tabel	Perbandingan	KD
1	Kecepatan	18	16	0,905	0,468	r-hitung>r-tabel	82%
2	Kelincahan						
3	<i>Dribble</i>						

Rumusan masalah yang diuji adalah apakah terdapat kontribusi kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* (Y) pada pemain SSB PERSADA FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $R = 0,905$ yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Nilai $R^2 = 0,820$ atau 82% mengindikasikan bahwa kecepatan dan kelincahan secara simultan memberikan kontribusi sebesar 82% terhadap kemampuan *dribbling* pemain. Sisanya 18% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, ditemukan bahwa kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi $r=0,858$ dan koefisien determinasi sebesar 73,7%, yang menunjukkan bahwa kecepatan berperan besar dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Temuan ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2022) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerak tubuh dalam waktu sesingkat mungkin, terutama saat seorang pemain harus melakukan

akselerasi untuk melewati lawan. Akmal (2015) juga menegaskan bahwa kecepatan sangat menentukan efektivitas dribbling dalam permainan sepak bola, sebab pemain dituntut mampu bergerak cepat sambil tetap menjaga kontrol bola. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan teori yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dominan yang memengaruhi pencapaian keterampilan *dribbling*.

Selain kecepatan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi sebesar 31,3% terhadap kemampuan dribbling, dengan nilai korelasi $r=0,560$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dan berada pada kategori sedang. Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang berperan penting ketika pemain harus mengubah arah gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan saat menggiring bola. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah posisi tubuh secara cepat dan tepat. Bahtra (2022) juga menambahkan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola modern yang menuntut pemain untuk melakukan pergerakan dinamis, terutama saat melewati hadangan lawan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung teori bahwa kelincahan merupakan komponen penting yang mendukung kemampuan dribbling secara efektif.

Secara simultan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi bersama sebesar 82% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada FC Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota. Nilai korelasi ganda yang diperoleh sebesar $R=0,905$, yang mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel bebas tersebut dengan kemampuan dribbling. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga memerlukan dukungan kondisi fisik yang baik, terutama kecepatan dan kelincahan. Temuan ini diperkuat oleh Bahtra (2022) yang menyatakan bahwa *dribbling* merupakan perpaduan antara teknik dan kemampuan fisik, termasuk koordinasi gerak, kecepatan, dan kelincahan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama (2020), yang menemukan bahwa kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia muda. Oleh karena itu, pembinaan kemampuan dribbling pemain tidak hanya memerlukan latihan teknik dasar saja, tetapi juga harus diintegrasikan dengan latihan fisik yang berfokus pada pengembangan kecepatan dan kelincahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan *dribbling* pemain SSB Persada FC masih dapat ditingkatkan melalui program latihan fisik yang terencana dan terarah. Pelatih disarankan untuk memberikan porsi latihan yang seimbang antara latihan teknik dan kondisi fisik dengan menekankan latihan kecepatan seperti *sprint* 30 meter dan latihan kelincahan seperti shuttle run atau zigzag run. Dengan demikian, diharapkan kemampuan dribbling pemain dapat meningkat secara optimal sehingga performa permainan mereka menjadi lebih baik dalam menghadapi kompetisi di masa depan.

SIMPULAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memainkan peran strategis dalam pengembangan sumber daya manusia. Melalui aktivitas olahraga, individu dapat membentuk karakter positif seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dan ketangguhan mental dalam menghadapi tantangan. Selain itu, olahraga juga memberikan kontribusi penting dalam pembentukan kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kualitas hidup, serta memperkuat interaksi sosial dalam masyarakat. Dengan demikian, olahraga bukan sekadar kegiatan rekreasi, tetapi memiliki nilai edukatif dan sosial yang dapat mendukung pembangunan bangsa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal Akmal, H. S. L. (2015). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling*.
 Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
 Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
 Hidayat Taufik, D. (2022). Jambura Arena of Physical Education and Sports. [Http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes](http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes), 1(1), 10–16.
 Indonesia, P. P. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja. *Peraturan.Bpk.Go.Id*, 052692, 1–1187.
 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>
- Parulian, D. (2021). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain SSB UIR Soccer School (USS) Pekanbaru. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 75, Issue 17, pp. 399–405).
- Pratama, S. (2020). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Persada Tanggamus. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Yudha, P. B. (2023). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ssb Garuda Fc Donomulyo. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Yulifri & Ali Azmi. (2019). *(Kuasi Eksperimen Pemain Sepakbola SSB Putra Ranah Minang Kota Padang)*. 4(September), 10–15.