

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB PATRIOT MUDA KUOK

^{1abcde}Azwen Alfazri*, & ^{2ade}Ricky Fernando

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 17 Juni 2026; Accepted 22 Juli 2026; Published 30 September 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola yang dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik, terutama kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola, kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola, serta kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Patriot Muda Kuok yang berjumlah 22 orang, sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari sprint untuk mengukur kecepatan, tes Illinois Agility Run untuk mengukur kelincahan, dan tes menggiring bola (*dribbling test*) untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi Product Moment untuk menguji hubungan masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat serta korelasi ganda untuk menguji hubungan kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok, baik secara parsial maupun simultan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk menyusun program latihan yang mengintegrasikan latihan kecepatan dan kelincahan secara berkesinambungan guna meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain

Keywords: Kecepatan; Kelincahan; menggiring bola; sepak bola

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Popularitas sepakbola tidak hanya terlihat dari banyaknya kompetisi yang diselenggarakan, tetapi juga dari berkembangnya sekolah sepakbola (SSB) sebagai wadah pembinaan atlet sejak usia dini. Olahraga harus di diberikan sedini mungkin bagi setiap orang, sebagaimana Harsono dalam Makorohim (2016) menyatakan bahwa salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yakni dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak dini. Salah satu kegiatan olahraga yang dilakukan pembinaannya yaitu sepakbola. Dalam permainan sepakbola, terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain

secara efektif dan efisien. Teknik dasar tersebut meliputi passing, shooting, control, heading, dan dribbling.

Menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain untuk membawa bola sambil bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan tetap menjaga penguasaan bola. Keterampilan ini sangat dibutuhkan dalam situasi permainan, terutama ketika pemain ingin melewati lawan atau membuka ruang serangan. Oleh karena itu, dribbling menjadi salah satu teknik yang harus dilatih secara terus-menerus. Kemampuan menggiring bola yang baik tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Kondisi fisik yang baik akan mendukung pelaksanaan teknik secara optimal. Tanpa kondisi fisik yang memadai, pemain akan kesulitan dalam mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung.

Kecepatan dan kelincahan merupakan dua komponen kondisi fisik yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Keduanya memiliki peran yang sama penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola. Kombinasi antara kecepatan dan kelincahan akan menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Seorang pemain yang hanya memiliki kecepatan tanpa kelincahan akan kesulitan dalam mengontrol arah gerakan. Sebaliknya, pemain yang hanya memiliki kelincahan tanpa kecepatan akan kesulitan dalam memenangkan duel kecepatan dengan lawan. Oleh karena itu, kedua komponen ini harus dikembangkan secara seimbang.

Selain itu, kelincahan juga diduga menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Pemain yang kurang lincah akan kesulitan dalam mengubah arah gerakan saat menghadapi lawan. Akibatnya, pemain akan lebih mudah kehilangan bola. Pentingnya kecepatan dan kelincahan dalam keterampilan menggiring bola mendorong perlunya penelitian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kedua faktor tersebut terhadap kemampuan dribbling pemain. Dengan demikian, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun program latihan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SSB Patriot Muda Kuok, terlihat bahwa kemampuan menggiring bola pemain masih bervariasi. Beberapa pemain sudah mampu menggiring bola dengan baik dan cepat, namun sebagian pemain lainnya masih terlihat kaku, kurang cepat, penguasaan bolanya belum maksimal, sehingga bola sering terlepas dari kaki, serta mengalami kesulitan dalam mengubah arah saat melewati lawan. Selain itu, dalam situasi latihan maupun permainan, masih sering terlihat bola mudah direbut oleh lawan akibat kurangnya kecepatan dan kelincahan pemain. Kondisi ini menunjukkan bahwa komponen kecepatan dan kelincahan diduga memiliki kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pemain, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan hubungan tersebut secara ilmiah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Patriot Muda Kuok.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yaitu suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2017). Agar data penelitian lebih homogen maka populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Patriot Muda Kuok berjumlah 22 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan. Jadi peneliti mengambil semua populasi, sehingga sampel penelitian ini adalah 22 orang. Dalam penelitian ini ada tiga variabel yang diteliti, yaitu variabel (X_1)

yaitu kecepatan, variabel (X_2) yaitu kelincahan dan variabel (Y) yaitu menggiring bola sepakbola. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan dengan tes lari 40 meter, tes kelincahan dengan dodging run, dan tes menggiring bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

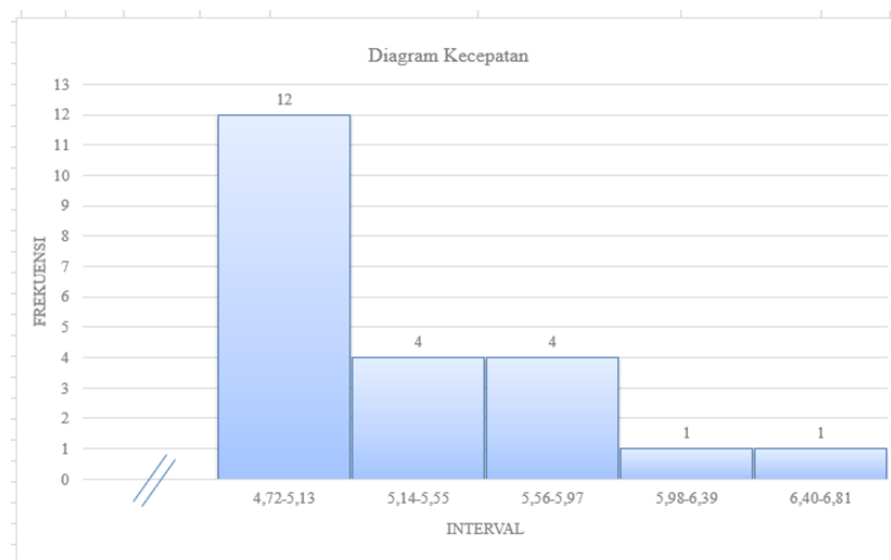
Hasil

Berdasarkan hasil tes kecepatan (X_1) yang dilakukan terhadap 22 pemain SSB Patriot Muda Kuok. Berikut tabel distribusi frekuensi tes kecepatan :

Table 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	4,72-5,13	12	54,55%
2	5,14-5,55	4	18,18%
3	5,56-5,97	4	18,18%
4	5,98-6,39	1	4,55%
5	6,40-6,81	1	4,55%
Jumlah		15	100%

Dari distribusi tersebut terlihat bahwa mayoritas pemain memiliki waktu tempuh pada kelompok tercepat, yaitu di bawah 5,14 detik, sehingga secara umum tingkat kecepatan pemain SSB Patriot Muda Kuok tergolong cukup baik dan penyebaran data cenderung terkonsentrasi pada interval waktu yang relatif rendah. Penyebaran distribusi frekuensi dari kelincahan pemain SSB Patriot Muda Kuok dapat ditunjukkan pada gambar berikut :



Graph 1. Histogram Sebaran Data Kecepatan (X_1) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

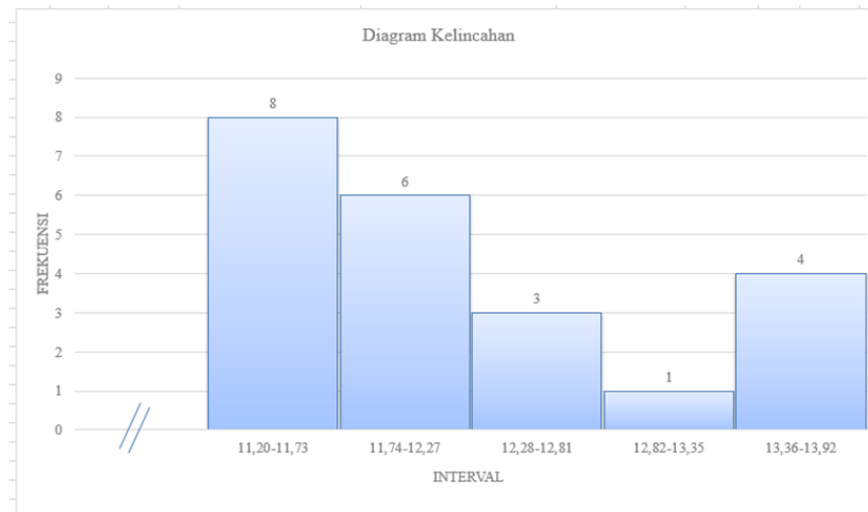
Berdasarkan hasil tes kelincahan (X_2) yang dilakukan terhadap 22 pemain SSB Patriot Muda Kuok, diperoleh waktu tercepat sebesar 11,20 detik dan waktu terlambat sebesar 13,92 detik, yang menunjukkan adanya variasi kemampuan kelincahan di antara para pemain. Berikut tabel distribusi frekuensi tes kelincahan :

Table 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,20-11,73	8	36,36%
2	11,74-12,27	6	27,27%
3	12,28-12,81	3	13,64%
4	12,82-13,35	1	4,55%

5	13,36-13,92	4	18,18%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas pemain memiliki waktu tes kelincahan di bawah 12,28 detik, yaitu sebanyak 14 pemain (63,63%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki tingkat kelincahan yang cukup baik. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa pemain yang memperoleh waktu relatif lebih lambat, sehingga kemampuan kelincahan antar pemain masih menunjukkan variasi. Penyebaran distribusi frekuensi dari kecepatan dapat ditunjukkan pada grafik berikut:



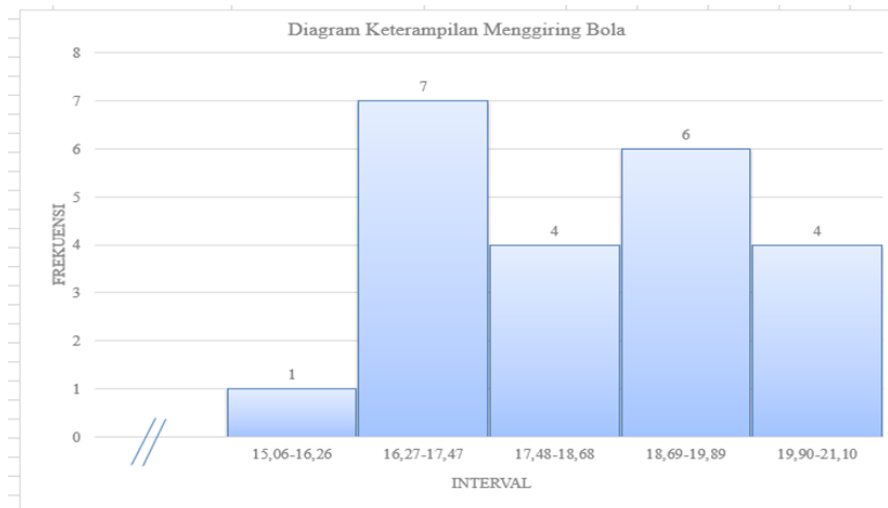
Graph 2. Histogram Frekuensi Data Kelincahan (X2) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

Berdasarkan hasil tes keterampilan menggiring bola (Y) yang dilakukan terhadap 22 pemain SSB Patriot Muda Kuok, Berikut tabel distribusi frekuensi tes keterampilan menggiring bola :

Table 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

No.	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15,06-16,26	1	4,55%
2	16,27-17,47	7	31,82%
3	17,48-18,68	4	18,18%
4	18,69-19,89	6	27,27%
5	19,90-21,10	4	18,18%
Jumlah		15	100%

Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola pemain SSB Patriot Muda Kuok cukup baik, meskipun masih terdapat variasi kemampuan antar pemain yang terlihat dari penyebaran frekuensi pada setiap interval waktu. Penyebaran distribusi frekuensi dari hasil keterampilan menggiring bola (Y) dapat ditunjukkan pada grafik berikut :



Graph 3. Histogram Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pemain SSB Patriot Muda Kuok

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok.

Table 4. Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X1) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No.	Interval	rhitung	rtabel	Kategori korelasi	KD (%)
1	Kecepatan (X1) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)	0,575	0,423	sedang	33,06

Nilai koefisien determinasi (KD) sebesar 33,06% mengindikasikan bahwa kecepatan memberikan kontribusi sebesar 33,06% terhadap keterampilan menggiring bola, sedangkan sisanya 66,94% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian, seperti koordinasi, keseimbangan, teknik dasar, pengalaman bermain, kondisi fisik, maupun faktor psikologis pemain.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok.

Table 5. Hasil Analisis Kontribusi Kelincahan (X2) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No.	Interval	rhitung	rtabel	Kategori korelasi	KD (%)
1	Kelincahan (X2) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)	0,619	0,423	Kuat	38,32%

Nilai koefisien determinasi sebesar 38,32% berarti bahwa kemampuan kelincahan memberikan sumbangan sebesar 38,32% terhadap keterampilan menggiring bola pemain, sedangkan 61,68% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, semakin baik kelincahan seorang pemain, maka semakin baik pula kemampuannya dalam mengubah arah gerak saat menggiring bola tanpa kehilangan kontrol terhadap bola.

Hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok.

Table 6. Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No.	Interval	rhitung	rtabel	Kategori korelasi	KD (%)
1	Kecepatan (X1) dan Kelincahan (X2) dengan Kemampuan Mendribble Bola (Y)	0,680	0,423	Kuat	46,24%

Pembahasan

Kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama ketika seorang pemain melakukan keterampilan menggiring bola. Kemampuan berlari dengan cepat memungkinkan pemain membawa bola menuju daerah lawan dalam waktu yang lebih singkat serta memudahkan pemain untuk melewati lawan pada situasi menyerang maupun melakukan serangan balik. Oleh karena itu, pemain yang memiliki tingkat kecepatan yang baik cenderung mampu melakukan dribbling secara lebih efektif dibandingkan pemain yang memiliki kecepatan rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecepatan yang dimiliki pemain, maka semakin baik pula keterampilan menggiring bolanya. Hal tersebut disebabkan karena pemain yang memiliki kecepatan tinggi mampu mempertahankan laju gerakan saat menguasai bola, mempercepat perpindahan dari daerah pertahanan ke daerah penyerangan, serta lebih mudah menciptakan ruang untuk melewati lawan. Namun demikian, kecepatan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan dribbling karena keterampilan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, dan penguasaan bola juga memiliki peranan yang penting. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Hartati (2022) yang menyatakan bahwa kecepatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan sepak bola, kelincahan sangat dibutuhkan ketika pemain melakukan dribbling untuk menghindari hadangan lawan, mengubah arah gerak secara tiba-tiba, maupun mempertahankan penguasaan bola dalam ruang yang sempit. Semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain, maka semakin mudah pula pemain tersebut mengendalikan bola saat melakukan perubahan arah gerakan.

Besarnya kontribusi kelincahan dibandingkan kecepatan menunjukkan bahwa kemampuan mengubah arah gerakan memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap keberhasilan dribbling. Dalam situasi pertandingan, pemain tidak hanya dituntut bergerak cepat, tetapi juga harus mampu melakukan perubahan arah secara mendadak sambil tetap mempertahankan kontrol bola. Oleh karena itu, pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mudah melewati lawan, menjaga keseimbangan tubuh, serta mempertahankan penguasaan bola dalam berbagai situasi permainan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Prasetyo dan Nugroho (2021) yang menyatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor fisik yang memiliki hubungan kuat dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Penelitian tersebut

menjelaskan bahwa latihan kelincahan secara terprogram mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah tanpa kehilangan kontrol bola.

Kecepatan dan kelincahan merupakan dua komponen kondisi fisik yang saling melengkapi dalam mendukung keterampilan menggiring bola. Kecepatan membantu pemain bergerak menuju area permainan dengan waktu yang lebih singkat, sedangkan kelincahan memungkinkan pemain melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol terhadap bola. Kombinasi kedua kemampuan tersebut sangat diperlukan dalam permainan sepak bola modern yang menuntut pemain mampu bergerak cepat sekaligus lincah ketika menghadapi tekanan dari lawan.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kontribusi kedua variabel secara bersama-sama lebih besar dibandingkan kontribusi masing-masing variabel secara terpisah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola tidak cukup hanya didukung oleh kecepatan atau kelincahan saja, melainkan memerlukan perpaduan keduanya. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi tetapi kurang lincah akan mengalami kesulitan saat harus mengubah arah secara tiba-tiba. Sebaliknya, pemain yang lincah tetapi memiliki kecepatan rendah juga akan kesulitan memenangkan duel kecepatan di lapangan. Oleh karena itu, kedua komponen fisik tersebut harus dikembangkan secara bersamaan melalui program latihan yang terencana sehingga mampu menghasilkan performa menggiring bola yang lebih efektif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan dan Kurniawan (2023) yang menyimpulkan bahwa kombinasi kemampuan kecepatan dan kelincahan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan jika kedua variabel dianalisis secara terpisah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan yang mengintegrasikan unsur kecepatan dan kelincahan mampu meningkatkan efektivitas dribbling pemain dalam situasi permainan yang sebenarnya. Hasil penelitian ini juga mendukung teori bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan hasil interaksi antara kemampuan teknik dan kondisi fisik yang dimiliki pemain. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa program latihan di SSB Patriot Muda Kuok hendaknya tidak hanya berfokus pada peningkatan teknik dasar, tetapi juga pada pengembangan kecepatan dan kelincahan secara terpadu agar keterampilan menggiring bola pemain semakin optimal serta mampu meningkatkan kualitas performa pemain saat mengikuti latihan maupun pertandingan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok dengan nilai $r_{hitung} = 0,575 > r_{tabel} = 0,423$ dalam kategori korelasi Cukup dan nilai KD sebesar 33,06%.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok dengan nilai $r_{hitung} = 0,619 > r_{tabel} = 0,423$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 38,32%.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Patriot Muda Kuok dengan nilai $r_{hitung} = 0,680 > r_{tabel} = 0,423$ dalam kategori korelasi Tinggi dan nilai KD sebesar 46,24%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak SSB Patriot Muda Kuok karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Bima, & Zulkifli. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Power Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 358–364
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Khairullazi, & Oktari, A. (2019). Sosialisasi Kondisi Fisik Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kuantan Hilir Kabupaten Kuantan Singingi. *Community Education Engagement*, 1(1), 59–6.
- Hartati, & Ryansyah, D. (2019). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 25–30. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8223>
- Ismaryati. (2018). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP)
- Makorohim, M. F. (2016). Evaluasi Program Pembinaan Tim Bolavoli Puteri Sumatera Selatan. *Journal Sport Area*, 1(1), 47. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.379>
- Pratama, A. P., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11747
- Setiawan, A., & Kurniawan, B. (2023). Pengaruh Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 120–128.