



Kontribusi Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Mahesa Dharma Kediri

Labib Maulana Ibrahim^{1*}, Imam Hariadi²

¹⁻²Universitas Negeri Malang,

labibmaulana09@gmail.com¹ imam.hariadi.fik@um.ac.id²

Alamat: Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Korepondensi penulis: labibmaulana09@gmail.com

Abstract. This study aims to identify the role of agility and speed in dribbling ability in soccer students at SSB Mahesa Dharma Kediri. This method uses non-experimental quantitative research with a correlational approach. The sample of this study was 20 SSB Mahesa Dharma Kediri athletes aged 13 years who were selected through a total sampling technique. Data collection was carried out by testing and measuring through agility tests with the Dodging Run Test, speed tests (Sprint 50 Meters), and dribbling tests (Zig-Zag Dribbling Test). The results of multiple regression tests showed that agility and speed simultaneously contributed significantly by 30.7% to dribbling ability ($p = 0.044 < 0.05$). This study concludes that agility and speed are important factors that contribute significantly to dribbling ability and need to be developed in an integrated manner in soccer training programs.

Keywords: speed, agility, dribbling, youth soccer.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi peran kelincahan serta kecepatan pada kemampuan menggiring bola pada siswa sepakbola di SSB Mahesa Dharma Kediri. Metode ini menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian ini adalah atlet SSB Mahesa Dharma Kediri usia 13 tahun yang berjumlah 20 pemain yang dipilih melalui teknik total *sampling*. Adapun pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran melalui tes kelincahan dengan *Dodging Run Test*, tes kecepatan (*Sprint 50 Meter*), dan tes menggiring bola (*Zig-Zag Dribbling Test*). Hasil uji regresi berganda menunjukkan kelincahan dan kecepatan secara simultan berkontribusi signifikan sebesar 30,7% terhadap kemampuan menggiring bola ($p = 0,044 < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelincahan dan kecepatan merupakan faktor penting yang berkontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dan perlu dikembangkan secara terpadu dalam program latihan sepak bola.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, menggiring bola, sepak bola usia muda.

1. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diminati oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga dapat mengembangkan potensi diri setiap individu. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menyalurkan minat dan bakatnya untuk lebih baik. Kegiatan olahraga dilaksanakan dan dikembangkan melalui kegiatan pembinaan (Nugraha, 2015). Ada banyak jenis olahraga dan teknik kebugaran fisik diantaranya sepak bola yang merupakan salah satu olahraga yang paling populer dan banyak diminati, pemain sepak bola merupakan atlet yang paling bugar (Jarkasih & Fardi, 2020). Permainan ini merupakan olahraga jangka panjang, intermiten, dan berintensitas tinggi. Dalam

permainan ini banyak aktivitas eksplosif jangka pendek seperti intervensi tiba-tiba, tembakan, dan lompatan yang terlibat dalam sepak bola (Korkmaz & Şahin, 2021).

Pengembangan gerakan-gerakan ini digunakan untuk, pengembangan kekuatan, yang juga menjadi dasar berbagai kemampuan biomotorik sangat penting. Penentu kesuksesan dalam sepak bola adalah variabel fisik dan fisiologis yang menentukan kinerja pemain di lapangan (Mishra, M. K., & Rathore, 2016). Di samping itu, atlet juga harus menguasai keterampilan teknik dasar permainan. Beberapa gerakan dasar yang kompleks dalam sepak bola mencakup berjalan, berlari, berlari cepat, menggiring bola, menembak, dan mengoper (Atlı, 2021). Pemanfaatan parameter tersebut dengan performa tinggi dapat memberikan keuntungan besar bagi tim maupun atlet itu sendiri (Tatlıcı et al., 2018).

Teknik menggiring bola atau dribbling dapat diartikan sebagai membawa bola menggunakan anggota tubuh yait kaki untuk berbagai tujuan, seperti proses sebelum mencetak skor, dapat melewati hadangan dari lawan, dan melindungi bola ketika pemain dari pihak lawan berupaya melakukan rebutan (Agustiyawan & Mahayati, 2021). Tujuan utama dribbling antara lain upaya membawa bola pada bagian arah dari gawang pihak lawan, upaya melewati pemain lawan, serta memperlambat atau mengatur tempo saat bermain (Syafiq, 2023). Selain itu, dribbling juga bertujuan untuk mendekatkan bola ke sasaran, menciptakan peluang, dan melewati lawan (Isnanto et al., 2023). Keterampilan dalam menggiring bola haruslah baik, hal itu menjadi atribut yang wajib dimiliki oleh seorang atlit sehingga akan lebih mudah menghindari lawan dan mengendalikan permainan dengan efektif (Isnanto et al., 2023). Pada dasarnya teknik dalam menggiring bola dapat dibagi menjadi beberapa jenis, yakni, sentuhan pada kaki bagian luar untuk menggiring, sentuhan pada kaki bagian dalam serta sentuhan pada area punggung kaki dalam menggiring bola. Menggiring bola bukan hanya tentang menunjukkan keterampilan sepak bola untuk meningkatkan kualitas individu, tetapi juga bagaimana keterampilan tersebut digunakan untuk memberikan keuntungan bagi tim. Jika seseorang tidak memahami cara menggiring bola, termasuk bagaimana lawan menggiring bola, maka sulit untuk benar-benar memahami cara bermain sepak bola dengan baik (Irawan, 2020). Dapat diartikan, diperlukan sebuah kondisi fisik atlet yang prima sehingga mampu menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif dan bisa bermain dengan optimal. Dalam peningkatan keterampilan dasar tersebut dibutuhkan elemen kondisi fisik diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan adalah bergerak cepat dan efisien, disertai kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan (Candra & Widodo, 2019). Dalam menggiring bola, kelincahan

sangat penting untuk memungkinkan pemain melewati lawan dengan gesit, mengontrol bola dengan stabil, dan tetap mempertahankan keseimbangan meskipun menghadapi tekanan dari pemain lawan. Kelincahan yang optimal memungkinkan pemain untuk menguasai permainan secara maksimal dan menghadapi tekanan lawan dengan lebih efektif (Maliki, 2017). Jika seorang pemain tidak dapat melakukan gerakan dribble dengan gesit dan lincah, maka penguasaan bola akan secara mudah dapat dihentikan dan direbut oleh lawan. Untuk mengatasi situasi tersebut, pemain membutuhkan gerakan yang cepat dan indah, yang didukung oleh kemampuan kelincahan yang optimal. Oleh karena itu, agar dapat menggiring bola dengan optimal, seorang pemain sepak bola perlu memiliki kelincahan yang baik (Priya Pratama et al., 2018).

Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam upaya bergerak secara cepat yang dan dengan tempo waktu yang sangat singkat (Maliki, 2017). Kecepatan sangat dibutuhkan untuk mempercepat serangan, mengecoh lawan, atau membawa bola menuju area lawan dengan efisien. Dalam beberapa cabang olahraga bila ditinjau dari pola geraknya, kecepatan tiap cabor berbeda-beda. Menurut (Pasaribu, 2020), bahwa kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak merupakan dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga. Kemampuan pemain untuk menghasilkan kekuatan dengan cepat merupakan hal yang penting untuk mencapai kinerja bermain yang berkualitas (Padulo et al., 2017).

Untuk mengembangkan keterampilan tersebut, pemain memerlukan latihan yang terstruktur dan berkembang. Pelatih perlu memberikan perhatian khusus pada pengembangan kelincahan dan kecepatan melalui latihan yang dirancang untuk meningkatkan reaksi, pola pergerakan, dan kecepatan akselerasi. Selain itu, pengembangan kemampuan dan koordinasi juga harus dilakukan sejak usia dini, karena kemampuan ini lebih mudah ditingkatkan pada anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa (Acep Tohir, 2020). Jika kemampuan-kemampuan ini dapat dikembangkan secara maksimal, maka seorang pesepak bola akan dapat menggiring bola secara baik, memberikan keuntungan besar bagi tim, serta meningkatkan performa individu di lapangan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa akselerasi pendek dan sprint merupakan tindakan yang paling penting selama pertandingan sepak bola, karena sering kali mendahului gol atau tindakan menentukan lainnya (Faude et al., 2015). Selain itu, kecepatan dan kelincahan telah terbukti menjadi pembeda antara kelompok pemain dengan tingkat performa yang berbeda (Haugen et al., 2015). Profesionalisme dalam sepak bola semakin berkembang, dengan pemain yang secara konsisten menjadi lebih cepat dari waktu ke waktu. Penelitian juga memperkuat pentingnya pengembangan kecepatan dan kelincahan dengan

identifikasi program pengkondisian yang efektif untuk meningkatkan atribut tersebut pada pemain sepak bola (Jiménez-Reyes et al., 2022). Hasil studi menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan mempunyai hubungan yang esensial dalam olahraga sepak bola (Negra et al., 2017). Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang sistematis penting untuk mengembangkan kondisi fisik pemain, terutama bagi pemain muda. Akan tetapi, penelitian sebelumnya telah memberikan pengetahuan tentang perbedaan performa meskipun permainan atlet dengan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahan yang berbeda, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi kontribusi spesifik dari kelincahan serta kecepatan, apakah memiliki pengaruh pada keterampilan *dribble* dalam sepakbola.

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini dilakukan dalam upaya untuk melihat sejauh mana kelincahan dan kecepatan memiliki kaitan yang penting pada aspek kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dalam Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi atlet dan pelatih dalam menyusun rancangan program pelatihan yang efektif dengan upaya agar dapat meningkatkan keterampilan dasar sepak bola. Temuan ini juga dapat memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan strategi pelatihan yang lebih terfokus pada faktor-faktor fisik yang berkontribusi terhadap kinerja pemain.

2. KAJIAN TEORETIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Olahraga dan Sepak Bola

Olahraga adalah suatu kegiatan yang diminati masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh, sekaligus sebagai sarana pengembangan potensi diri melalui pembinaan (Nugraha, 2015). Sepak bola, sebagai salah satu olahraga paling populer, menuntut pemainnya memiliki kebugaran tingkat tinggi (Jarkasih & Fardi, 2020). Permainan ini dikategorikan sebagai olahraga jangka panjang, intermiten, dan berintensitas tinggi, yang melibatkan banyak aktivitas eksplosif jangka pendek seperti intervensi tiba-tiba, tembakan, dan lompatan (Korkmaz & Şahin, 2021). Kinerja pemain di lapangan sangat dipengaruhi oleh variabel fisik dan fisiologis (Mishra & Rathore, 2016). Penguasaan gerakan dasar yang kompleks seperti berjalan, berlari, berlari cepat, menggiring bola, menembak, dan mengoper menjadi fundamental (Atlı, 2021), dan pemanfaatan optimal parameter ini memberikan keuntungan bagi tim dan atlet (Tatlıcı et al., 2018).

2.1.2 Menggiring Bola (Dribbling)

Teknik menggiring bola atau dribbling didefinisikan sebagai aktivitas membawa bola menggunakan kaki untuk berbagai tujuan, meliputi proses sebelum mencetak skor, melewati hadangan lawan, dan melindungi bola dari upaya rebutan pemain lawan (Agustiyawan & Mahayati, 2021). Tujuan utama dari dribbling antara lain adalah upaya membawa bola ke arah gawang lawan, melewati pemain lawan, serta memperlambat atau mengatur tempo permainan (Syafiq, 2023). Lebih lanjut, dribbling bertujuan untuk mendekatkan bola ke sasaran, menciptakan peluang, dan melewati lawan (Isnanto et al., 2023). Keterampilan menggiring bola yang baik merupakan atribut esensial bagi seorang atlet agar mampu menghindari lawan dan mengendalikan permainan dengan efektif (Isnanto et al., 2023). Secara teknis, menggiring bola dapat dilakukan dengan sentuhan pada kaki bagian luar, kaki bagian dalam, serta area punggung kaki. Menggiring bola tidak hanya sekadar demonstrasi keterampilan individu, tetapi juga bagaimana keterampilan tersebut dimanfaatkan untuk keuntungan tim. Pemahaman yang baik mengenai cara menggiring bola, termasuk bagaimana lawan melakukannya, krusial untuk bermain sepak bola secara efektif (Irawan, 2020).

2.1.3 Kelincahan (Agility)

Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan efisien, yang disertai dengan kemampuan untuk mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Candra & Widodo, 2019). Dalam konteks menggiring bola, kelincahan memegang peranan sangat penting karena memungkinkan pemain untuk melewati lawan dengan gesit, mengontrol bola dengan stabil, dan mempertahankan keseimbangan meskipun berada di bawah tekanan pemain lawan. Kelincahan yang optimal memungkinkan seorang pemain untuk menguasai jalannya permainan secara maksimal dan menghadapi tekanan dari lawan dengan lebih efektif (Maliki, 2017). Tanpa kelincahan yang memadai, penguasaan bola saat melakukan dribble akan mudah dihentikan dan direbut oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat menggiring bola secara optimal, seorang pemain sepak bola dituntut untuk memiliki tingkat kelincahan yang baik (Priya Pratama et al., 2018).

2.1.4 Kecepatan (Speed)

Kecepatan (speed) dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam upaya untuk bergerak secara cepat dan dalam tempo waktu yang sangat singkat (Maliki, 2017). Dalam permainan sepak bola, kecepatan sangat dibutuhkan untuk berbagai manuver seperti mempercepat serangan, mengecoh lawan, atau membawa bola menuju area pertahanan lawan dengan efisien. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik kecepatan yang berbeda-

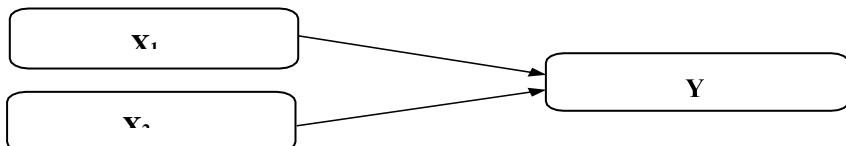
beda ditinjau dari pola geraknya. Menurut Pasaribu (2020), kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak merupakan dua jenis kecepatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga. Kemampuan pemain untuk menghasilkan kekuatan dengan cepat merupakan aspek penting untuk mencapai kinerja bermain yang berkualitas tinggi (Padulo et al., 2017).

2.1.5 Pengembangan Keterampilan Fisik

Untuk mengembangkan keterampilan seperti menggiring bola yang didukung oleh kelincahan dan kecepatan, pemain memerlukan program latihan yang terstruktur dan progresif. Pelatih memiliki peran krusial dalam memberikan perhatian khusus pada pengembangan kelincahan dan kecepatan melalui latihan yang dirancang spesifik untuk meningkatkan reaksi, pola pergerakan, dan kecepatan akselerasi. Lebih lanjut, pengembangan kemampuan koordinasi motorik juga harus dimulai sejak usia dini, karena kemampuan ini cenderung lebih mudah ditingkatkan pada anak-anak dibandingkan dengan individu dewasa (Acep Tohir, 2020). Pengembangan maksimal dari kemampuan-kemampuan ini akan berkontribusi pada kemampuan menggiring bola yang baik, memberikan keuntungan bagi tim, dan meningkatkan performa individu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan korelasional, yang berguna untuk mengetahui hubungan dan kontribusi elemen kelincahan dan elemen kecepatan terhadap keterampilan dasar sepakbola yait menggiring bola. Menurut Widodo & Noviardila (2021), dalam upaya untuk melihat ada atau tidaknya korelasi terhadap variabel bebas serta variabel terikat, penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk menentukan kontribusi kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kelincahan (X_1) dan kecepatan (X_2), kemudian untuk variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola (Y). Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran. Berkenaan dengan desain penelitian ini dapat diketahui pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian
(Sumber: Widodo & Noviardila, 2021)

Keterangan: X_1 = Kelincahan, X_2 = Kecepatan, Y = Menggiring Bola

Populasi pada penelitian yang dilakukan yakni semua anak yang aktif ikut dalam latihan Sekolah Sepak bola Mahesa Dharma Kediri pada kelompok usia 13 Tahun dengan jumlah 20 orang atlet putra. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan memakai teknik *total sampling*. Total *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel menggunakan keseluruhan pada populasi dijadikan sampel. (Sugiyono, 2017), Dengan demikian secara keseluruhan sampel penelitian yang ditetapkan sejumlah 20 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik tes serta pengukuran. Untuk tes kelincahan menggunakan *Dodging Run Test*, pada tes kecepatan menggunakan Tes *Sprint* dengan jarak 50 meter, dan pada tes menggiring sebuah bola dilakukan dengan menggunakan *Zig-Zag Test*. Dalam pelaksanaan serta penilaian menyesuaikan pada pedoman masing-masing tes untuk memastikan hasil yang valid dan reliabel.

Data yang telah didapatkan kemudian dilakukan analisis statistik deskriptif serta analisis statistik inferensial. Untuk analisis statistik deskriptif menyajikan data berupa nilai rata-rata, tertinggi, terendah, serta simpangan baku. Sedangkan analisis inferensial dilaksanakan agar dapat melihat hubungan dan kontribusi pada setiap variabel, yaitu hubungan X terhadap Y. Hubungan lebih dua variabel disebut *multivariate correlation* (Anwar, 2015). Sebelum melakukan analisis data tersebut, uji normalitas harus dilakukan terlebih dahulu sebagai uji persyaratan supaya dapat melihat apakah populasi mempunyai distribusi normal atau tidak, maka dilakukan upaya uji *Shapiro-Wilk*. Jika hasil uji asumsi awal datanya normal maka dilanjutkan dengan uji korelasi berganda dengan statistik parametrik *pearson product moment*. Hubungan antardua variabel atau lebih itu jika mengacu dengan sudut pandang arah dikelompokkan menjadi dua, yakni hubungan dengan sifat searah serta hubungan yang sifatnya berlawanan arah. Hubungan searah bermakna korelasi positif, sedangkan hubungan yang berlawanan arah diartikan dengan korelasi negatif. Besaran angka dalam sebuah korelasi berada pada kisaran antara 0 sampai 1, baik dalam korelasi positif ataupun korelasi negatif. Dalam penghitungannya, apabila diperoleh angka korelasi lebih dari 1 dapat dipastikan adanya kesalahan dalam penghitungan. Permaknaan angka korelasi yang negatif menunjukkan bahwa korelasi antar variabel itu negatif. penafsiran pada sebuah angka korelasi diketahui pada Tabel berikut:

Tabel 1. Interpretasi Hasil Tingkat Hubungan Pada Uji Korelasi Pearson

Interval Nilai Koefisien	Tingkat Korelasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

(Sumber: Anwar, 2015)

Selanjutnya apabila variabel berhubungan dengan baik, maka dilanjutkan dengan uji regresi berganda untuk melihat apakah terdapat kontribusi variabel X terhadap Y. Uji regresi dapat dilanjutkan apabila korelasi antara dua variabel baik teori maupun konsep memiliki hubungan kausal sebab akibat ataupun hubungan fungsional (Anwar, 2015). Dikarenakan uji regresi berganda adalah uji statistik parametrik, maka harus dilakukan beberapa uji prasyarat yakni, normalitas distribusi data, linieritas, multikolinearitas, dan autokorelasi. Keseluruhan analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics 25* tingkat nilai signifikansi ditetapkan sebesar 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini bersumber dari hasil tes kelincahan, kecepatan, dan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Data yang diperoleh dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, tertinggi, terendah, serta simpangan baku dalam sebuah tes. Uji statistik deskriptif didapatkan hasil yang dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Statistik Deskriptif Data Hasil Pengukuran Kecepatan, Kelincahan, dan Kemampuan Menggiring Bola

Variabel	Rata-Rata	Nilai Max	Nilai Min	Standar Deviasi
Kelincahan	12,52	14,42	10,02	1,13
Kecepatan	7,39	8,72	6,03	0,77
Dribbling	18,89	24,89	16,43	2,41

Sebelum hipotesis penelitian ini diuji terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data. Tujuan pengujian normalitas sampel adalah untuk menyelidiki apakah data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pentingnya data yang berdistribusi normal, hal tersebut karena diperlukan statistika untuk teknik korelasi dan regresi. Hasil pengujian uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-wilk	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
Kelincahan	0,267	0,05	Normal
Kecepatan	0,396	0,05	Normal
Dribbling	0,064	0,05	Normal

Dari hasil uji normal atau tidak menunjukkan bahwa keseluruhan data penelitian berdistribusi normal, yang ditunjukkan oleh nilai kebenaran (α) pada seluruh variabel yang mempunyai nilai lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi, sehingga analisis statistik inferensial dilakukan dengan metode uji statistik parametrik.

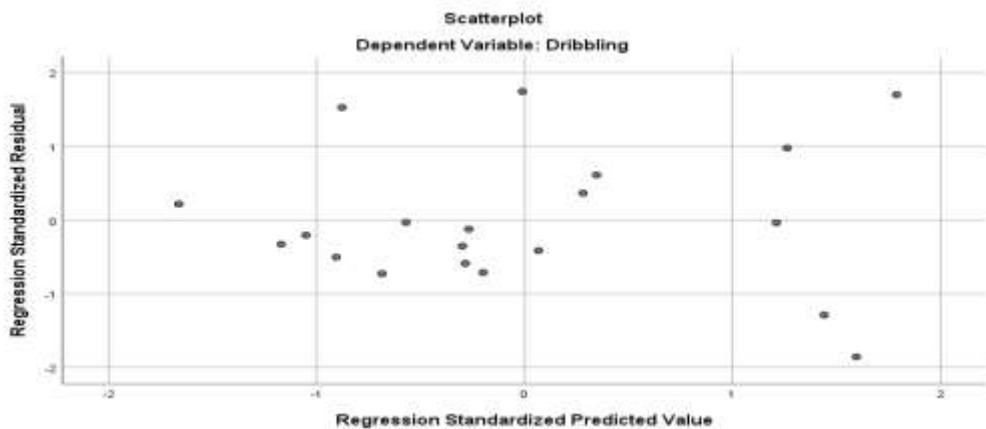
Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan bahwa data yang diperoleh memenuhi asumsi uji parametrik. Oleh karena itu dilanjutkan dengan uji korelasi ganda dengan uji *product moment pearson*. Adapun hasil uji korelasi dapat diketahui pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Variabel X1 (Kecepatan), X2 (Kelincahan), dengan Y (Kemampuan Dribbling)

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
X ₁ dengan Y	0,538	0,014	0,05	Signifikan
X ₂ dengan Y	0,464	0,039	0,05	Signifikan

Hasil uji korelasi menunjukkan, nilai dari koefisien korelasi baik Kelincahan (X₁) maupun Kemampuan Menggiring Bola (Y) adalah 0,538 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,014, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($p < 0,05$). Berdasarkan interval koefisien korelasi, nilai 0,538 termasuk dalam kategori hubungan sedang. Nilai koefisien dari korelasi baik Kecepatan (X₂) maupun Kemampuan Menggiring Bola (Y) adalah 0,464 dengan nilai sebesar 0,039, yang juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($p < 0,05$). Sehingga nilai tersebut berada pada kategori hubungan sedang.

Selanjutnya dilakukan uji regresi berganda agar diketahui peran variabel X terhadap variabel Y dengan terlebih dahulu melakukan beberapa uji prasyarat. Adapun beberapa hasil uji prasyarat sebagai berikut:



Gambar 2. Deskripsi Hasil Uji Linearitas dan Heteroskedastisitas

Uji linieritas dilakukan sebagai uji prasyarat regresi berganda. Hal ini penting untuk menjaga validitas hasil analisis, memastikan prediksi akurat, dan menghindari interpretasi yang bias. Dari hasil linieritas dapat diinterpretasikan juga sebagai hasil uji heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas penting dilakukan, agar bisa dipastikan bahwa model regresi linier berganda dapat memenuhi asumsi dasar. Dengan memastikan bahwa varian residu konstan, hasil analisis menjadi valid, prediksi menjadi akurat, dan interpretasi koefisien regresi dapat dipercaya. Dari hasil Gambar 2, antara *Regression Standardized Predicted Value* dan *Regression Standardized Residual*, diketahui bahwa titik pada data tersebut, tersebar tanpa pola di sekitar area garis horizontal nol, tanpa membentuk pola tertentu seperti kurva atau garis melengkung. Sebaran titik yang acak ini menunjukkan bahwa asumsi linieritas dan heteroskedastisitas pada uji regresi telah terpenuhi.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Tolerance	VIF	Batas	Kesimpulan
Kelincahan	0,531	1,884	>0,1	Tidak bermasalah
Kecepatan	0,531	1,884	<10	Tidak bermasalah

Selanjutnya adalah uji multikolinearitas, yang dilakukan untuk memastikan tidak ada hubungan linier yang tinggi antara variabel bebas, yaitu Kelincahan dan Kecepatan. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8, nilai *Tolerance* untuk kedua variabel adalah 0,531, yang lebih besar dari batas minimum 0,1. Selain itu, untuk nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) pada kedua variabel sebesar 1,884, yang masih jauh di bawah batas maksimum 10. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tidak memiliki masalah multikolinearitas.

Tabel 6. Hasil Uji Autokorelasi

Model	Durbin-Watson	Batas	Kesimpulan
1	2,479	>1,5<2,5	Tidak bermasalah

Uji asumsi autokorelasi juga dilakukan untuk memastikan bahwa residual dari model regresi tidak saling berkorelasi. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6, nilai *Durbin-Watson* adalah 2,479, yang berada dalam rentang ideal 1,5 hingga 2,5. Hal tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada autokorelasi di antara residual, untuk itu asumsi independensi residual pada model regresi telah terpenuhi. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa model regresi bisa digunakan untuk menginterpretasikan hubungan antar variabel secara valid.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Berganda

Hasil	Nilai	Signifikansi	Kesimpulan
Korelasi gabungan (R)	0,554	-	Level hubungan sedang
Koef. Determinasi (R^2)	0,307	-	30,7% dijelaskan
Simultan	F	3,764	Kelincahan dan kecepatan
	Sig.	0,044	berkontribusi

Setelah semua uji asumsi regresi linier berganda terpenuhi, maka analisis pada teknik regresi linier berganda dapat dilanjutkan. Pada hasil diatas dapat diartikan bahwa terdapat kaitan antara variabel bebas pada elemen (Kelincahan dan Kecepatan) dan variabel terikat pada keterampilan teknik dasar (Kemampuan Menggiring Bola) memiliki nilai koefisien pada korelasi gabungan (R) berjumlah 0,554, yang berarti hubungan antar variabel pada level sedang. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,307 menunjukkan bahwa 30,7% variasi dalam kemampuan menggiring bola dapat dijelaskan oleh Kelincahan dan Kecepatan secara bersama-sama, sedangkan 69,3% sisanya dijelaskan dapat dipengaruhi faktor lainnya selain model. Berdasarkan hasil uji ANOVA, F bernilai 3,764 dengan taraf signifikansi 0,044 ($< 0,05$) menunjukkan bahwasannya secara bersama elemen Kelincahan serta elemen Kecepatan memiliki kontribusi signifikan pada kemampuan menggiring sebuah bola dalam permainan sepakbola.

4.2 Pembahasan

Statistik deskriptif memberikan gambaran awal nilai rata-rata, tertinggi, terendah, serta simpangan baku dari setiap variabel. Standar deviasi relatif kecil pada variabel Kelincahan dan Kecepatan menunjukkan bahwa data cenderung terpusat di sekitar rata-rata, mencerminkan tingkat konsistensi yang cukup tinggi di antara peserta. Sebaliknya, standar deviasi yang lebih besar pada variabel Kemampuan Menggiring Bola menunjukkan adanya variasi yang lebih luas

dalam keterampilan menggiring bola di antara peserta, yang mengindikasikan perbedaan tingkat kemampuan individual. Hasil nilai pengukuran seluruh variabel penelitian berdistribusi normal memenuhi uji asumsi statistik parametrik awal dan memastikan validitas pengujian lebih lanjut, seperti uji korelasi dan regresi, yang berguna untuk mengevaluasi hubungan serta kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat (Anwar, 2015).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa Kelincahan serta Kecepatan dalam sepakbola memiliki hubungan signifikan pada Kemampuan giringan bola. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kombinasi kelincahan dan kecepatan sangat penting untuk keterampilan bermain sepak bola, terutama dalam *dribbling* (Febrian, R. A., & Bakti, 2021).

Kelincahan berperan dalam memungkinkan pemain bergerak lincah dan fleksibel melewati lawan tanpa kehilangan kontrol bola, sedangkan kecepatan mendukung kemampuan untuk bergerak eksploratif menuju area lawan (Mario Azriel Iman Chodori et al., 2023). Hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini juga menegaskan bahwa variabel ini saling mendukung, seperti yang diungkapkan dalam teori Humaedi (2023), bahwa variabel biomotorik berkontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan teknis atlet. Semakin baik kecepatan dan kelincahan maka memungkinkan akan semakin baik juga pemain untuk mengarahkan arah *dribble* dengan berbagai variasi *dribble* tanpa harus kehilangan bola (Parulian, 2021).

Pada uji asumsi regresi linier berganda, hasil menunjukkan bahwa model regresi memenuhi semua asumsi dasar. Uji multikolinearitas dan linearitas menunjukkan bahwa Kelincahan dan Kecepatan tidak memiliki hubungan linier yang sangat tinggi satu sama lain, sehingga tidak ada indikasi multikolinearitas yang mengganggu analisis. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa residual model memiliki varian yang konstan di seluruh nilai prediksi, memastikan bahwa hasil regresi bebas dari bias heteroskedastisitas. Uji autokorelasi dengan nilai *Durbin-Watson* dalam batas ideal (1,5–2,5) memastikan bahwa residual tidak memiliki hubungan antar observasi, sehingga model regresi ini dapat dianggap valid.

Berdasarkan hasil analisis regresi, Kelincahan dan Kecepatan secara bersamaan memiliki kontribusi yang signifikan pada Kemampuan Menggiring Bola. Hal ini menunjukkan pentingnya kombinasi latihan kelincahan dan juga kecepatan dalam upaya peningkatan kemampuan dalam menggiring bola pemain sepak bola. Pengembangan program latihan kedua aspek ini perlu dilakukan secara bersamaan agar hasil yang dicapai lebih optimal. Jika pelatih melakukan pengembangan program latihan hanya salah satu saja, maka kemampuan *dribbling* tidak akan meningkat secara signifikan. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Diwenty

(2024), yang menyebutkan bahwa kombinasi latihan kelincahan dan kecepatan menjadi kunci keberhasilan dalam keterampilan *dribbling* dalam bermain sepak bola. Kombinasi keduanya memberikan manfaat penting dalam situasi permainan yang dinamis, seperti saat harus melewati lawan atau menjaga bola tetap dalam kendali. Dikarenakan pada permainan sepak bola, pemain akan dihadapkan pada situasi permainan yang bervariasi, mulai dari tekanan lawan yang ketat, perubahan arah secara tiba-tiba, hingga kebutuhan untuk mempertahankan penguasaan bola di ruang sempit. Dengan demikian, keterampilan menggiring bola tidak hanya bergantung pada kecepatan pemain, tetapi juga harus mempunyai kelincahan yang saling melengkapi.

Bagi pelatih di SSB Mahesa Dharma Kediri, hasil ini bisa digunakan sebagai awalan dalam merancang program latihan pada upaya mengintegrasikan pengembangan kelincahan serta kecepatan secara bersamaan. Program latihan seperti latihan *zig-zag run*, yang dikombinasikan dengan *sprint* sejauh 30-50 meter, penggunaan *speed ladder drill*, berlari dengan parasut, dan lari berkelok-kelok mengitari tiang, dapat membantu meningkatkan kedua kemampuan ini secara simultan (Zainuddin et al., 2024). Pendekatan sistematis seperti ini tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain, tetapi juga bisa membangun keterampilan biomotorik secara keseluruhan, yang sangat penting untuk mencapai performa bermain yang maksimal di lapangan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam penyusunan strategi pelatihan yang berbasis ilmiah untuk meningkatkan kualitas permainan pemain sepak bola.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya peran yang cukup besar antara Kelincahan serta Kecepatan dalam sepakbola terhadap keterampilan dasar dalam Menggiring Bola. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan program latihan harus meliputi kedua aspek tersebut secara bersamaan agar peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola dapat terealisasikan. Program latihan yang dapat dilakukan berupa latihan *zig-zag run*, *sprint* sejauh 30-50 meter, penggunaan *speed ladder drill*, berlari dengan parasut, dan lari berkelok - kelok mengitari tiang, dapat membantu meningkatkan kedua kemampuan ini secara simultan. Dengan adanya penemuan pada penelitian ini, hasil ini dapat digunakan pelatih untuk merancang program berupa latihan yang terintegrasi guna mendukung performa maksimal pemain di lapangan.

DAFTAR REFERENSI

- Acep Tohir. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Latihan Berlari Dan Melompat. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3 (1), 49–60.
- Agustiyawan, & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Alvioga, G., Arsil, A., Erianti, E., & Arnando, M. (2023). Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Pemain PSKB. *Jurnal JPDO*, 6(3), 115–121.
- Anwar, A. (2015). Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Aplikasinya dengan SPSS dan Excel. In *IAIT Press*. IAIT Press.
- Atlı, A. (2021). The Effect of a Core Training Program Applied on Football Players on Some Performance Parameters. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 337. <https://doi.org/10.5296/jei.v7i1.18493>
- Candra, G., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan SiswaPutra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189–194.
- Diwenty, V. D. (2024). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Atlet Futsal Putri Erlangga Academy*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2015). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.
- Haugen, T., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2015). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432–441. <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2013-0121>
- Humaedi, H., Eka Wahyudhi, A. S. B. S., & Gunawan, G. (2023). Biomotor Atlet Elit Pada Olahraga Unggulan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16781>
- Irawan. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>

Kontribusi Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Mahesa Dharma Kediri

- Isnanto, J., Ilham, A., Haryani, M., Nurkhoiroh, N., & Amri, M. F. L. (2023). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo. *Journal on Education*, 5(4), 13035–13044. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2303>
- Jarkasih, I., & Fardi, A. (2020). *Pengaruh Pemberian Gula Aren dalam Latihan Daya Tahan terhadap Kapasitas VO₂ Max SSB Tan Malaka*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:226652936>
- Jiménez-Reyes, P., Garcia-Ramos, A., Párraga-Montilla, J. A., Morcillo-Losa, J. A., Cuadrado-Peñaflie, V., Castaño-Zambudio, A., Samozino, P., & Morin, J.-B. (2022). Seasonal Changes in the Sprint Acceleration Force-Velocity Profile of Elite Male Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(1), 70–74. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003513>
- Korkmaz, S., & Şahin, H. (2021). Contrast training in football and its effect on the performance of students in this field of education. *Propósitos y Representaciones*, 9(SPE3 SE-Artículos de investigación), e1282. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE3.1282>
- Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151.
- Maliki, O. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mario Azriel Iman Chodori, Sapto Adi, & Nanang Tri Wahyudi. (2023). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2022). Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p215-223>
- Mishra, M. K., & Rathore, V. S. (2016). Speed and agility as predictors of long jump performance of male athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 27. <https://doi.org/10.15314/tjse.40102>
- Negra, Y., Chaabene, H., Hammami, M., Amara, S., Sammoud, S., Mkaouer, B., & Hachana, Y. (2017). Agility in Young Athletes: Is It a Different Ability From Speed and Power? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(3), 727–735. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001543>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>

- Padulo, J., Migliaccio, G. M., Ardigò, L. P., Leban, B., Cocco, M., & Samozino, P. (2017). Lower Limb Force, Velocity, Power Capabilities during Leg Press and Squat Movements. *International Journal of Sports Medicine*, 38(14), 1083–1089. <https://doi.org/10.1055/s-0043-118341>
- Parulian, D. (2021). *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Ssb Uir Soccer School (USS) Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Syafiq, A. (2023). Tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar dribbling dalam permainan bola futsal di SMAN 4 Karawang. *Journal Transformation of Mandalika*, 4 (7).
- Syarifudin. (2017). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Klub Langsat Permai FC Kabupaten Siak. *Educative Sportive*, 1(2), 29–36. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/edusport/article/view/1226>
- Tatlıcı, A., Çakmakçı, E., Yılmaz, S., & Arslan, F. (2018). Comparison of Visual Reaction Values of Elite Deaf Wrestlers and Elite Normally Hearing Wrestlers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 7, 63–66. <https://doi.org/10.15314/tsed.440813>
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17.
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., Hasanuddin, M. I., & Sufitriyono, S. (2024). Latihan Peningkatan Kecepatan Dalam Bermain s Marbo FC. *Litera Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 58–68. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v1i1.12>