

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEPAMPUAN DRIBBLING PADA EKSTRAKULIKULER PEMAIN FUTSAL SDN SIEM ACEH BESAR

THE EFFECT OF AGILITY AND SPEED TRAINING ON IMPROVING DRIBBLING ABILITY AMONG STUDENTS PARTICIPATING IN THE FUTSAL EXTRACURRICULAR PROGRAM AT SDN SIEM ACEH BESAR

Martin Sanusi¹, Zikrur Rahmat², Didi Yudha Pranata³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

*Corresponding Author, email: martinsanusi2003@gmail.com

Abstrak

Kemampuan dribbling merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal dan dipengaruhi oleh kondisi fisik, terutama kelincahan dan kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment dan rancangan pretest-posttest two-group design. Sampel penelitian terdiri atas 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan, masing-masing berjumlah 10 siswa. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan, sedangkan kemampuan dribbling diukur melalui tes pretest dan posttest. Analisis data menggunakan Mann-Whitney U Test pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan dribbling pada kelompok latihan kelincahan sebesar 6,386, sedangkan pada kelompok latihan kecepatan sebesar 0,920. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kelompok latihan kelincahan memperoleh mean rank sebesar 14,90, sedangkan kelompok latihan kecepatan sebesar 6,10, dengan nilai $U = 6,000$, $Z = -3,326$, dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan dribbling kedua kelompok. Dengan demikian, latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar.

Kata Kunci: Latihan Kelincahan; Latihan kecepatan; kemampuan dribbling; futsal; ekstrakurikuler.

Abstract

Dribbling ability is an essential basic skill in futsal and is influenced by physical conditions, particularly agility and speed. This study aimed to analyze the difference in the effects of agility training and speed training on improving the dribbling ability of students participating in the futsal extracurricular program at SDN Siem Aceh Besar. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest two-group design. The sample consisted of 20 students who were divided into two groups: an agility training group and a speed training group, with 10 students in each group. The training was conducted over 16 sessions, while dribbling ability was measured through pretest and posttest assessments. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test at a 5% significance level. The results showed that the mean improvement in dribbling ability was 6.386 in the agility training group, compared with 0.920 in the speed training group. The Mann-Whitney U test showed that the agility training group had a mean rank of 14.90, while the speed training group had a mean rank of 6.10, with $U = 6.000$, $Z = -3.326$, and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 ($p < 0.05$). These results indicate a significant difference in the improvement of dribbling ability between the two groups. Therefore, agility training was more effective than speed training in improving the dribbling ability of students participating in the futsal extracurricular program at SDN Siem Aceh Besar.

Keywords: agility training; speed training; dribbling ability; futsal; extracurricular.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh berbagai kalangan, termasuk peserta didik di tingkat sekolah dasar. Permainan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga menjadi media pembinaan prestasi, pengembangan kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut menguasai berbagai teknik dasar, seperti passing, controlling, shooting, dan dribbling Firdaus Kusuma & Irawan 2022. Di antara teknik tersebut, dribbling memiliki peranan yang sangat penting karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, menciptakan ruang gerak, serta membangun peluang mencetak gol. Kemampuan dribbling yang baik akan mendukung efektivitas permainan baik dalam situasi menyerang maupun bertahan Sarmento et al. (2018).

Keberhasilan melakukan dribbling tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam keterampilan dribbling adalah kelincahan (agility) dan kecepatan (speed) Agus Rendra Renaldi & Apriansyah (2024). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin Hardianti Novitasari et al. (2024). Kedua komponen tersebut saling melengkapi dalam pelaksanaan teknik dribbling karena pemain dituntut mampu bergerak dengan cepat sekaligus mengendalikan bola secara efektif ketika menghadapi tekanan lawan. Oleh karena itu, latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan maupun kecepatan diperkirakan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa latihan yang berorientasi pada peningkatan kondisi fisik mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal maupun sepak bola. Latihan kelincahan diketahui dapat meningkatkan kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak, keseimbangan, serta respons tubuh terhadap perubahan situasi permainan. Sementara itu, latihan kecepatan berkontribusi terhadap peningkatan akselerasi, kecepatan berlari, dan kemampuan membawa bola dalam waktu yang lebih singkat. Penelitian yang dilakukan oleh, Hendri Munar & Grafitte Decheline (2018) menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Temuan tersebut didukung oleh Adi et al. (2024) yang melaporkan bahwa program latihan fisik secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Selain itu, Nofrendiko et al. (2024) menjelaskan bahwa peningkatan komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama dalam mendukung keberhasilan penguasaan teknik dasar futsal. Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan perbedaan mengenai metode latihan yang memberikan pengaruh paling efektif terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada latihan kelincahan, sedangkan penelitian lainnya menekankan latihan kecepatan sebagai faktor dominan. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet remaja, pemain klub, atau siswa sekolah menengah sehingga karakteristik subjek penelitian berbeda dengan peserta didik usia sekolah dasar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal Rabbani, A. (2026). Perbedaan karakteristik usia, tingkat perkembangan fisik, serta pengalaman bermain memungkinkan munculnya hasil penelitian yang berbeda sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut pada kelompok usia sekolah dasar Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar, ditemukan bahwa sebagian besar peserta masih mengalami kesulitan dalam melakukan dribbling secara efektif, terutama ketika harus membawa bola dengan kecepatan tinggi atau mengubah arah gerakan secara tiba-tiba. Kondisi tersebut menyebabkan kontrol bola menjadi kurang optimal sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Selain itu, program latihan yang diterapkan selama kegiatan ekstrakurikuler masih bersifat umum dan belum secara khusus membandingkan efektivitas latihan kelincahan maupun latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan dribbling Alami, C., Bhakti, Y. H., & Satria, G. Y. (2025). Kondisi ini menunjukkan perlunya penerapan program latihan yang lebih terarah berdasarkan komponen kondisi fisik yang paling berpengaruh terhadap keterampilan dribbling.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, diketahui bahwa sebagian besar penelitian hanya mengkaji pengaruh salah satu jenis latihan terhadap kemampuan dribbling atau dilakukan pada subjek dengan karakteristik yang berbeda, seperti atlet klub, siswa sekolah menengah, maupun pemain usia remaja. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah dasar, khususnya di SDN Siem Aceh Besar. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) berupa perbandingan langsung antara dua metode latihan tersebut menggunakan desain *quasi experimental pretest-posttest two-group design* pada peserta didik sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan metode latihan futsal sekaligus menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, dan pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain usia sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental design*) melalui rancangan *pretest-posttest two-group design*. Rancangan tersebut digunakan untuk membandingkan pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar. Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SDN Siem Aceh Besar pada tahun 2026. Populasi penelitian terdiri atas seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri atas 10 siswa, yaitu kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan dribbling futsal untuk mengukur kemampuan dribbling peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengukuran awal dilakukan melalui *pretest*, sedangkan pengukuran akhir dilakukan melalui *posttest* setelah seluruh program latihan selesai dilaksanakan. Kelompok pertama diberikan program latihan kelincahan, sedangkan kelompok kedua diberikan program latihan kecepatan. Program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu dan durasi setiap sesi latihan sekitar 90 menit.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahap analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk

untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing kelompok. Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian tidak memenuhi asumsi distribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik. Perbedaan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, sedangkan perbedaan peningkatan kemampuan dribbling antara kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan dianalisis menggunakan *Mann-Whitney U Test* pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi untuk menjawab tujuan penelitian Neuhäuser & Ruxton (2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan kelincahan sebanyak 10 siswa dan kelompok latihan kecepatan sebanyak 10 siswa. Pengukuran kemampuan dribbling dilakukan melalui pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan dribbling peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Statistik yang disajikan meliputi jumlah sampel (N), nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), nilai minimum, nilai maksimum, dan rentang (range) pada masing-masing kelompok.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan *Dribbling* Pretest dan Posttest

Kelompok	N	Pretest Mean ± SD	Posttest Mean ± SD	Minimum	Maksimum	Range
Kelincahan	10	19,27 ± 2,43	15,33 ± 2,13	11,81	23,17	6,49– 6,73
Kecepatan	10	9,13 ± 1,50	8,43 ± 1,09	7,20	12,06	3,30– 4,38

Keterangan: satuan waktu dalam detik.

Berdasarkan Tabel 1, kelompok latihan kelincahan memiliki nilai rata-rata *dribbling* sebesar 19,27 detik pada *pretest* dengan standar deviasi 2,43 detik. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata waktu *dribbling* menurun menjadi 15,33 detik dengan standar deviasi 2,13 detik. Nilai minimum dan maksimum pada kelompok kelincahan masing-masing berada pada rentang 16,68–23,17 detik pada *pretest* dan 11,81–18,54 detik pada *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata waktu sebesar 3,94 detik setelah diberikan latihan kelincahan. Data *pretest* dan *posttest* kelompok kelincahan diperoleh dari 10 peserta penelitian.

Pada kelompok latihan kecepatan, nilai rata-rata *dribbling* pada *pretest* sebesar 9,13 detik dengan standar deviasi 1,50 detik, sedangkan pada *posttest* rata-rata menurun menjadi 8,43 detik dengan standar deviasi 1,09 detik. Nilai hasil pengukuran peserta pada kelompok kecepatan berada pada rentang 7,68–12,06 detik pada *pretest* dan 7,20–10,50 detik pada *posttest*. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata waktu sebesar 0,70 detik setelah diberikan latihan kecepatan. Data individu kelompok kecepatan menunjukkan 10 peserta dengan hasil *pretest* dan *posttest* sebagaimana tercantum dalam data penelitian. Karena kemampuan *dribbling* diukur berdasarkan waktu tempuh,

semakin kecil waktu yang diperoleh menunjukkan kemampuan *dribbling* yang semakin baik. Oleh karena itu, penurunan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest* pada kedua kelompok menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan perlakuan.

Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *dribbling* pada masing-masing kelompok, dilakukan perhitungan berdasarkan perubahan skor antara *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata peningkatan kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Rata-rata Peningkatan Kemampuan *Dribbling*

Kelompok	Mean Peningkatan
Kelincahan	6,386
Kecepatan	0,920

Berdasarkan Tabel 2, kelompok latihan kelincahan mengalami peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan kecepatan. Rata-rata peningkatan pada kelompok latihan kelincahan sebesar 6,386, sedangkan kelompok latihan kecepatan sebesar 0,920. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara deskriptif latihan kelincahan memberikan peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih besar dibandingkan latihan kecepatan.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* antara kelompok latihan kelincahan dan kelompok latihan kecepatan, dilakukan uji Mann–Whitney U. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Mann–Whitney U terhadap Kemampuan *Dribbling*

Statistik	Nilai
Mann–Whitney U	6,000
Wilcoxon W	61,000
Z	-3,326
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,001

Hasil analisis menggunakan uji Mann–Whitney U menunjukkan bahwa kelompok latihan kelincahan memperoleh *mean rank* sebesar 14,90 dengan *sum of ranks* sebesar 149,00, sedangkan kelompok latihan kecepatan memperoleh *mean rank* sebesar 6,10 dengan *sum of ranks* sebesar 61,00. Nilai *mean rank* yang lebih tinggi pada kelompok latihan kelincahan menunjukkan bahwa kelompok tersebut memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih baik dibandingkan kelompok latihan kecepatan. Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney U, diperoleh nilai Mann–Whitney U sebesar 6,000, Wilcoxon W sebesar 61,000, dan Z sebesar -3,326 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan latihan kelincahan dan kelompok yang diberikan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *mean rank* kelompok latihan kelincahan sebesar

14,90 yang lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan kecepatan sebesar 6,10. Dengan demikian, latihan kelincahan dapat dikatakan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SDN Siem Aceh Besar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan bergerak cepat, tetapi juga oleh kemampuan mengubah arah gerakan, menjaga keseimbangan tubuh, mengontrol bola, dan mempertahankan koordinasi gerak. Karakteristik permainan futsal yang dilakukan pada ruang relatif sempit menyebabkan pemain lebih sering melakukan perubahan arah, berhenti, mempercepat gerakan, dan bergerak kembali dalam waktu singkat. Oleh karena itu, latihan yang melibatkan perubahan arah secara berulang memiliki kesesuaian gerak yang lebih dekat dengan tuntutan keterampilan *dribbling* dibandingkan latihan yang terutama dilakukan dalam lintasan lurus. Lebih lanjut, keunggulan latihan kelincahan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik gerakan yang diberikan selama perlakuan. Latihan seperti *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *ladder drill* menuntut peserta untuk melakukan perubahan arah secara cepat dengan tetap mempertahankan posisi tubuh dan koordinasi gerak. Kemampuan tersebut memiliki hubungan yang lebih dekat dengan pelaksanaan *dribbling*, karena ketika menggiring bola pemain tidak hanya bergerak ke depan, tetapi juga harus mampu mengubah arah untuk melewati lawan atau mencari ruang. Dengan demikian, latihan kelincahan memberikan stimulus yang lebih menyerupai pola gerak yang dibutuhkan dalam *dribbling*. Hal ini sejalan dengan prinsip *specificity of training*, yaitu bahwa adaptasi latihan cenderung lebih besar apabila karakteristik gerakan dalam latihan memiliki kesesuaian dengan keterampilan yang ingin ditingkatkan (Sarmento et al., 2018).

Sebaliknya, latihan kecepatan dalam penelitian ini lebih banyak memberikan stimulus terhadap kemampuan akselerasi dan pergerakan cepat dalam lintasan tertentu. Kemampuan tersebut tetap diperlukan dalam permainan futsal, terutama ketika pemain melakukan akselerasi untuk mengejar bola atau berpindah posisi. Namun, kecepatan bergerak tanpa kemampuan melakukan perubahan arah belum sepenuhnya menggambarkan tuntutan *dribbling*. Ketika pemain menggiring bola, peningkatan kecepatan harus disertai kemampuan mengontrol bola, menjaga keseimbangan, serta menyesuaikan arah gerak. Hal tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa peningkatan kemampuan *dribbling* pada kelompok latihan kelincahan lebih besar daripada kelompok latihan kecepatan. Dengan demikian, hasil penelitian tidak menunjukkan bahwa kecepatan tidak penting, tetapi menunjukkan bahwa untuk peningkatan *dribbling* pada subjek penelitian ini, latihan kelincahan memberikan stimulus yang lebih spesifik. Faktor usia peserta juga perlu dipertimbangkan dalam menjelaskan hasil penelitian. Peserta penelitian merupakan siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap perkembangan kemampuan gerak. Pada tahap ini, pengembangan koordinasi, keseimbangan, kemampuan mengontrol tubuh, dan kemampuan mengubah arah merupakan bagian penting dalam pengembangan keterampilan gerak. Oleh karena itu, latihan kelincahan yang dilakukan melalui aktivitas sederhana dan berulang seperti *zig-zag run*, *shuttle run*, dan *ladder drill* memungkinkan peserta memperoleh pengalaman melakukan perubahan arah secara terkontrol. Kondisi

tersebut dapat membantu peserta mengintegrasikan kemampuan fisik dengan keterampilan teknik *dribbling*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipahami bukan hanya berdasarkan besarnya intensitas latihan, tetapi juga berdasarkan kesesuaian bentuk latihan dengan karakteristik gerak dan tahap perkembangan peserta didik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Firlishafani et al. (2026) yang melaporkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal. Kemampuan mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan lawan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Nofrendiko et al. (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan teknik dasar dalam permainan futsal dipengaruhi oleh pengembangan komponen kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik gerakan permainan. Dengan demikian, kemampuan *dribbling* tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kondisi fisik yang mendukung pelaksanaan teknik tersebut (Irawan, 2024). Meskipun kelompok latihan kelincahan menunjukkan peningkatan yang lebih besar, latihan kecepatan tetap memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini menunjukkan bahwa kedua komponen kondisi fisik tersebut saling melengkapi. Kecepatan diperlukan ketika pemain melakukan akselerasi, sedangkan kelincahan diperlukan ketika pemain harus mengubah arah dan mempertahankan kontrol tubuh. Oleh sebab itu, program latihan yang hanya menekankan satu komponen kondisi fisik berpotensi kurang optimal untuk mengembangkan kemampuan bermain futsal secara menyeluruh. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan *dribbling* merupakan keterampilan yang melibatkan integrasi antara teknik, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. Kebaruan penelitian ini terletak pada perbandingan langsung antara latihan kelincahan dan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah dasar. Penelitian ini tidak hanya menunjukkan bahwa kedua latihan dapat memberikan perubahan terhadap kemampuan *dribbling*, tetapi juga menunjukkan bahwa latihan kelincahan menghasilkan peningkatan yang lebih besar pada subjek penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai bentuk latihan yang dapat diprioritaskan dalam pembinaan *dribbling* pada pemain futsal usia sekolah dasar.

Hasil penelitian memiliki implikasi praktis bagi guru PJOK, pelatih futsal, dan pembina ekstrakurikuler dalam menyusun program latihan bagi siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian, latihan kelincahan dapat ditempatkan sebagai salah satu komponen utama dalam program latihan *dribbling*. Namun, latihan harus disesuaikan dengan karakteristik usia siswa dan tidak diberikan dengan beban yang berlebihan. Bentuk latihan dapat dimulai dari gerakan sederhana, kemudian secara bertahap ditingkatkan berdasarkan kemampuan peserta. Pada tahap awal, guru atau pelatih dapat menggunakan latihan kelincahan sederhana seperti *zig-zag run* dengan jarak antar rintangan yang tidak terlalu jauh, *shuttle run* dengan jarak pendek, dan *ladder drill* dengan pola gerakan sederhana. Setelah peserta mampu melakukan gerakan dengan baik, tingkat kesulitan dapat ditingkatkan melalui perubahan pola, arah, kecepatan, atau kombinasi gerakan dengan bola. Pendekatan bertahap tersebut memungkinkan peserta mengembangkan kemampuan perubahan arah sekaligus mempertahankan kontrol tubuh dan bola.

Dalam penyusunan program latihan, guru PJOK atau pelatih juga dapat mengombinasikan latihan kelincahan dan kecepatan. Latihan kelincahan dapat diberikan lebih dominan ketika tujuan utama adalah meningkatkan kemampuan *dribbling*, sedangkan latihan kecepatan digunakan sebagai latihan pendukung untuk meningkatkan akselerasi. Sebagai contoh, latihan dapat diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan kelincahan, latihan kecepatan dengan intensitas yang sesuai, kemudian diakhiri dengan latihan *dribbling* melalui permainan sederhana. Dengan demikian, siswa tidak hanya mengembangkan kondisi fisik, tetapi juga belajar menerapkan kemampuan tersebut dalam situasi permainan.

Program latihan untuk siswa sekolah dasar sebaiknya juga memperhatikan prinsip bertahap, sederhana, menyenangkan, dan sesuai kemampuan peserta. Durasi latihan, jumlah repetisi, jarak lintasan, dan waktu istirahat perlu disesuaikan dengan kondisi siswa. Guru atau pelatih sebaiknya lebih mengutamakan kualitas gerakan daripada memberikan volume latihan yang terlalu tinggi. Apabila teknik gerakan belum benar, peningkatan intensitas sebaiknya ditunda sampai peserta mampu melakukan gerakan dengan koordinasi dan kontrol tubuh yang baik.

Selain itu, latihan dapat dikembangkan dalam bentuk permainan agar siswa tidak merasa terbebani dan tetap memiliki motivasi untuk mengikuti latihan. Misalnya, latihan *zig-zag* dapat dikombinasikan dengan menggiring bola melewati cone, sedangkan *shuttle run* dapat dikombinasikan dengan aktivitas mengambil atau membawa bola. Bentuk latihan seperti ini memungkinkan siswa mengembangkan kelincahan sekaligus menghubungkan kemampuan fisik dengan keterampilan teknik *dribbling*. Dengan demikian, implikasi praktis penelitian ini bukan berarti latihan kecepatan harus dihilangkan, tetapi latihan kelincahan perlu mendapatkan perhatian lebih besar ketika tujuan latihan adalah meningkatkan kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal sekolah dasar. Latihan kecepatan tetap diberikan sebagai komponen pendukung sehingga perkembangan kemampuan fisik dan teknik dapat berlangsung secara seimbang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, jumlah sampel relatif terbatas dan penelitian hanya melibatkan peserta ekstrakurikuler futsal di satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi pemain futsal sekolah dasar yang lebih luas. Kedua, penelitian hanya membandingkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan, sedangkan kemampuan *dribbling* juga dapat dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik dan keterampilan lainnya, seperti koordinasi, kekuatan otot tungkai, daya ledak, keseimbangan, serta penguasaan teknik.

Selain itu, penelitian dilakukan dalam periode perlakuan yang telah ditentukan sehingga belum dapat menggambarkan efek latihan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari beberapa sekolah, menggunakan periode latihan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan kombinasi latihan kelincahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan teknik *dribbling*. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan bentuk latihan yang berbeda untuk mengetahui model latihan yang paling sesuai bagi perkembangan kemampuan *dribbling* pemain futsal usia sekolah dasar.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan kelincahan lebih efektif dibandingkan latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal

SDN Siem Aceh Besar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan mengubah arah secara cepat, menjaga keseimbangan, dan mempertahankan koordinasi gerak merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan dribbling pada pemain futsal usia sekolah dasar. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan futsal dengan menunjukkan bahwa latihan kelincahan dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang diprioritaskan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan jumlah sampel yang relatif terbatas dan dilaksanakan pada satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan lokasi penelitian yang lebih luas, serta mengombinasikan latihan kelincahan dengan metode latihan fisik lainnya, seperti latihan koordinasi, keseimbangan, maupun *plyometric*, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan dribbling dalam permainan futsal.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala SDN Siem Aceh Besar, guru Pendidikan Jasmani, serta seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang telah memberikan izin, dukungan, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd. dan Dr. Didi Yudha Pranata, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan hingga penyelesaian penelitian ini. Penghargaan juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Azzahranur, R. F., Sulistianta, H., Rifaldo, M. F., & Siswoyo, J. (2025). Model Latihan Kecepatan (Speed) Futsal Pada Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Bandar Lampung. Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang, 11(04), 282-291.
- Alami, C., Bhakti, Y. H., & Satria, G. Y. (2025). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Teknik Dribble Futsal Pemain Futsal Ekstrakurikuler di SDN 1 Rejosari. Griya Cendikia, 10(1), 228-234.
- Amanah, S. D. (2025). Perbandingan tingkat Vo2max Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Dan Futsal Di Sma Negeri 1 Kalirejo.
- Camata, T. V., Hunter, A. H., Smith, N. M., Crowther, M. S., Costa, M. A., Moura, F. A., & Wilson, R. S. (2025). Influence of age and body size on the dribbling performance of young elite soccer players: a cross-sectional descriptive study. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 10(2), 118.
- Irawan, M. B. (2024). Pengaruh latihan menggunakan alat defense mannequin dan tanpa alat defense mannequin terhadap akurasi shooting bola basket ditinjau dari konsentrasi siswa DBL Academy

- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 157-164.
- Najmudin, A. F., Sukiyandari, L., & Ardyanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Speed Chute Beban Tetap dan Bertambah Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Journal of Education and Sport Science*, 1(1).
- Munar, H., & Decheline, G. (2025). The Effect of Ball Feeling Training on Dribbling Ability in SSB Esa Pratama Players, Kerinci Regency. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(2), 1587-1592
- Nofrendiko, A., Khairuddin, K., Yendrizar, Y., Padli, P., & Zarya, F. (2024). The Dribbling Ability is Influenced by Speed, Agility and concentration: A Study of Soccer Players. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(SpecialIssue), 744-748.
- Novitasari, H., Daryono, D., & Mahendra, A. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat
- Neuhäuser M, Ruxton GD (2024) Catatan tentang uji Wilcoxon-Mann-Whitney dan observasi yang terikat. *PLoS ONE* 19(8): e0309074. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309074>
- Renaldi, A., Juwita, J., & Apriansyah, D. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub Anggut Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 5(2), 99-102. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i2.6180>
- Rabbani, A. (2026). Analisis Kemampuan Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Timnas Futsal Putra Indonesia Di Piala Aff Futsal Championship 2024. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(3), 1961-1965.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2021). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(3), 601–623. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01366-9>.
- Yogyakarta (Doctoral dissertation, Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Putra, N. A. S., Rizki, A. Z., Ansori, S., & Afandi, A. (2024). Pengembangan instrumen keterampilan dasar futsal untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 82–92.