

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal Club Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu

Petlin Yupita Sari¹, Martiani², Dody Ertanto²

Affiliation:

1, 2, 3. Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

petlinyupitasari@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the contribution of agility and speed to the *dribbling* skills of futsal players at Bengkulu Futsal Female Club, Bengkulu City. This research is a correlational study, which seeks to determine whether or not there is a relationship between the independent variables and the dependent variable. The independent variables in this study are agility and speed, while the dependent variable is *dribbling* skill. The research sample was determined using a total sampling technique, involving all 20 players of Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu. The instruments used were the Illinois Agility Test, a 60-meter sprint test, and a *dribbling* skill test.

The results show that the agility test and *dribbling* skill obtained a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.951$, greater than $r_{table} = 0.4438$, with a contribution of 90.44%. The speed test and *dribbling* skill obtained a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.991$, greater than $r_{table} = 0.4438$, with a contribution of 98.20%. Jointly, agility and speed contributed to *dribbling* skill with a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.991$, greater than $r_{table} = 0.4438$, with a contribution of 98.20%. It can be concluded that agility and speed make a significant and substantial contribution to the *dribbling* skill of futsal players at Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu.

Keywords: agility, speed, dribbling skill, futsal

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan motorik melalui aktivitas kegiatan jasmani (Reynaldi, 2023). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan raga dan jiwa secara terinteraksi dan sistematis untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani dan budaya (Wahyuri et al., 2019 dalam Akbar, 2024). Olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh prestasi yang optimal, sekaligus berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan pembangunan berkelanjutan.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan digemari masyarakat adalah futsal. Futsal pertama kali dikenal di Uruguay pada tahun 1930 dengan istilah *five-a-side*, yang secara terminologi merupakan gabungan dari bahasa Spanyol *futbol sala* dan bahasa Portugis *futebol de salao*, yang secara harfiah berarti sepak bola dalam ruangan (Badaru, 2017). Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang (Mulyono, 2017), dan menuntut kerja sama antarpemain serta sportivitas yang tinggi. Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain, di antaranya menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing*), menahan bola (*stopping*), dan menendang bola ke gawang (*shooting*) (Syarwani & Rezki, 2024).

Teknik *dribbling* bertujuan untuk melewati lawan serta membuka peluang mencetak gol ke gawang lawan. *Dribbling* adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki untuk mendorong atau menyentuh bola agar bergulir terus-menerus. Untuk menciptakan *dribbling* yang baik, faktor yang memengaruhi hasilnya adalah kelincahan dan kecepatan (Tita, 2019 dalam Ridho et al., 2025). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Desilatur, 2020), sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat guna mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Herlambang et al., 2022). Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan dalam rangkaian gerak *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan pemain futsal untuk mengubah arah gerak dalam menghadapi situasi pertandingan dan menghindari benturan dengan lawan, sedangkan kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan. Semakin tinggi kelincahan seorang pemain, semakin baik ia dapat menggiring bola dari jangkauan lawan, sehingga penguasaan bola oleh tim menjadi lebih baik dan penguasaan bola oleh lawan semakin kecil.

Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu merupakan klub futsal putri beranggotakan atlet berusia 14 hingga 25 tahun yang telah meraih sejumlah prestasi, di antaranya Juara 3 Turnamen Futsal Putri HUT B'raya, Juara 3 Turnamen Bengkulu Women Futsal League, Juara 2 Turnamen Futsal Himajas On Air, Juara 2 Turnamen Himika Ex-tion, Juara 3 Turnamen Kepahiang Women Futsal League, dan Juara 3 Turnamen Futsal Himajas On Air. Klub

ini memiliki program pembinaan futsal sejak usia dini agar atlet dapat meraih prestasi baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional, sehingga penguasaan teknik dasar seperti kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap pemain Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, terlihat bahwa sebagian pemain belum menguasai teknik dasar futsal, khususnya *dribbling* bola. Pemain juga belum mampu mengubah arah posisi tubuh secara cepat dan tepat, yang diduga disebabkan oleh kurangnya koordinasi gerakan. Pada saat pemain menggiring bola sambil berlari, gerakannya masih terlihat kaku dan mudah diprediksi oleh lawan, serta beberapa pemain masih kesulitan mengontrol bola agar tidak terlepas saat menggiring bola. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal di Club Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, dengan harapan dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih dan pemain untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel atau lebih guna menentukan tingkat hubungan antarvariabel tersebut (Arikunto, 2006 dalam Ridho et al., 2025). Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu variabel bebas X1 (kelincahan) dan X2 (kecepatan), serta variabel terikat Y (keterampilan *dribbling*). Penelitian dilaksanakan di Lapangan Futsal D'Jueng, Jalan Timur Indah Gang Hidayah 3, Kota Bengkulu, pada tanggal 1 April sampai dengan 1 Mei 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang (Sugiyono, 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel (Sugiyono, 2023), sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian

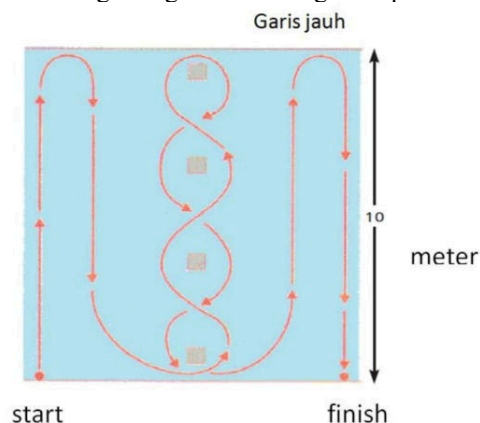
No	Kriteria	Umur	Jumlah
1	Atlet Perempuan	14-20	15
		20-25	5

Sumber: Data penelitian, 2026

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga instrumen tes, yaitu tes kelincahan, tes kecepatan, dan tes keterampilan *dribbling*.

Tes Kelincahan

Kelincahan pemain diukur menggunakan Illinois Agility Test (Sepdanius et al., 2019). Arena tes berukuran panjang 10 meter dan lebar 5 meter, dengan empat cone yang diletakkan di tengah-tengah antara titik start dan finish berjarak 3,3 meter antarcone. Pada aba-aba "Ya", subjek berlari secepat mungkin dan mengubah arah sesuai lintasan yang ditentukan tanpa menyentuh cone hingga mencapai titik finish. Apabila subjek menyentuh atau tidak melewati garis yang ditentukan, tes diulang dari garis start dengan stopwatch tetap berjalan.



Gambar 1. Illinois Agility Test

Sumber: Sepdanius et al. (2019:75)

Tabel 2. Norma Illinois Agility Test (Putri)

No	Kategori	Waktu (detik)
1	Baik Sekali	< 17,0
2	Baik	17,0 - 17,9
3	Sedang	18,0 - 21,7
4	Kurang	21,8 - 23,0
5	Kurang Sekali	> 23,0

Sumber: Sepdanius et al. (2019:75)

Tes Kecepatan

Kecepatan pemain diukur menggunakan tes lari 60 meter (Widiastuti, 2015). Tes dilakukan sebanyak tiga kali ulangan (3x60 meter) dari posisi start berdiri dengan waktu pemulihan penuh di antara setiap pengulangan. Petugas mencatat waktu tempuh peserta tes dari garis start hingga garis finish.

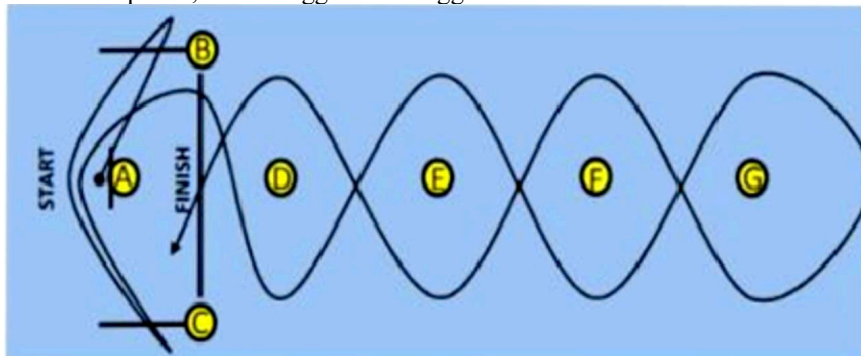
Tabel 3. Norma Tes Lari 60 Meter (Putri)

No	Kategori	Waktu (detik)
1	Baik Sekali	< 7,2"
2	Baik	7,3" - 8,3"
3	Sedang	8,4" - 9,6"
4	Kurang	9,7" - 11,0"
5	Kurang Sekali	> 11,1"

Sumber: Widiastuti (2015:129-130)

Tes Keterampilan Dribbling

Keterampilan *dribbling* diukur menggunakan tes menggiring bola (Sepdanius et al., 2019). Pada aba-aba "Ya", subjek menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan rintangan berikutnya sesuai arah panah yang ditetapkan hingga melewati garis finish. Subjek dinyatakan gagal apabila menggiring bola hanya dengan satu kaki, tidak sesuai arah panah, atau menggunakan anggota badan lain selain kaki.



Gambar 2. Tes Menggiring Bola (Dribbling)

Sumber: Dewi & Pakpahan (2018)

Tabel 4. Norma Tes Dribbling (Putri)

No	Kategori	Waktu (detik)
1	Baik Sekali	< 11,91
2	Baik	11,91 - 13,20
3	Sedang	13,21 - 14,50
4	Kurang	14,51 - 15,80
5	Kurang Sekali	> 15,80

Sumber: Dewi & Pakpahan (2018)

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik parametrik dengan formula regresi linier pada taraf signifikan 0,05. Sebelum dilakukan uji korelasi antara kelincahan dan kecepatan (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y), terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors dan uji homogenitas menggunakan uji varians (Uji F Havley). Uji korelasi Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan kriteria pengujian: H_0 ditolak apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berdasarkan hasil tes kelincahan, kecepatan, dan keterampilan *dribbling* terhadap 20 pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, diperoleh nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, dan simpangan baku pada masing-masing tes sebagaimana disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Variabel	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata-rata	Simpangan Baku
Kelincahan	20,89	12,57	18,08	1,17
Kecepatan	16,95	8,53	9,80	1,21
Keterampilan Dribbling	15,62	11,85	13,11	1,17

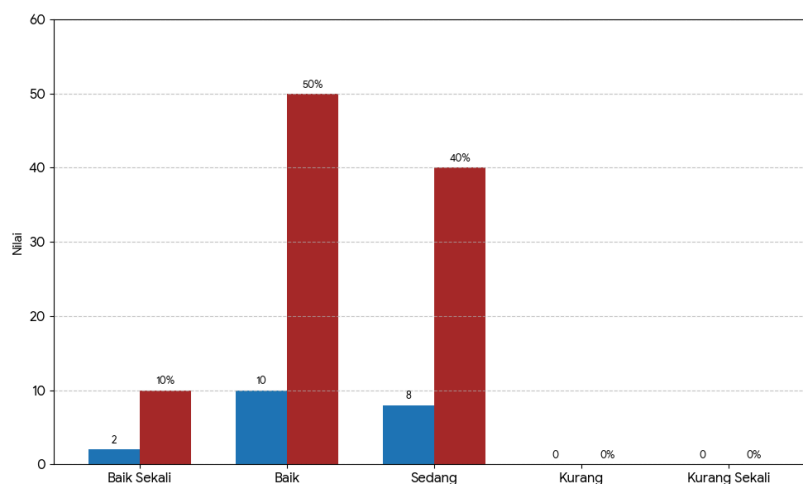
Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

Hasil tes kelincahan menunjukkan nilai tertinggi 20,89 dan nilai terendah 16,19, dengan rata-rata (mean) 18,08 dan simpangan baku 1,170. Distribusi frekuensi data kelincahan disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 17,0	Baik Sekali	2	10%
2	17,0 - 17,9	Baik	10	50%
3	18,0 - 21,7	Sedang	8	40%
4	21,8 - 23,0	Kurang	0	0%
5	> 23,0	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		20	100%

Berdasarkan Tabel 6, dari 20 pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, terdapat 2 orang (10%) berkategori baik sekali, 10 orang (50%) berkategori baik, 8 orang (40%) berkategori sedang, serta tidak ada pemain (0%) yang berkategori kurang maupun kurang sekali. Distribusi tersebut digambarkan pada histogram berikut.



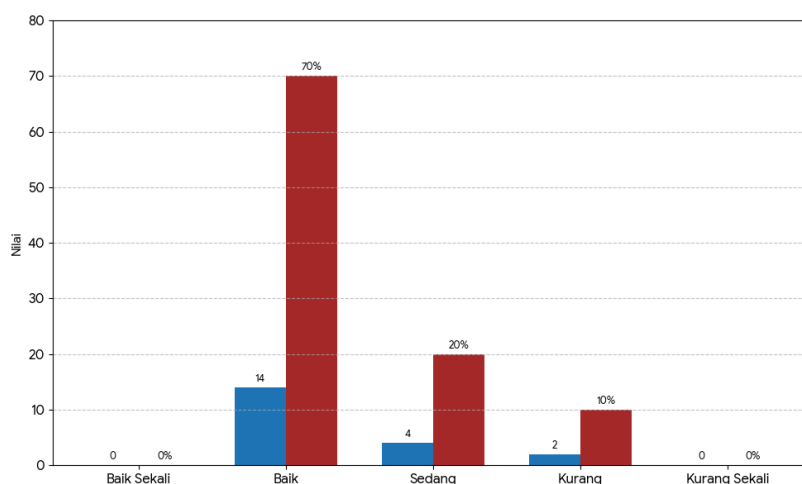
Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan
Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

Hasil tes kecepatan diperoleh rata-rata (mean) 9,80 dan simpangan baku 1,215. Distribusi frekuensi data kecepatan disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 8,4	Baik Sekali	0	0%
2	8,5 - 9,8	Baik	14	70%
3	9,9 - 11,4	Sedang	4	20%
4	11,5 - 13,4	Kurang	2	10%
5	> 13,5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		20	100%

Berdasarkan Tabel 7, dari 20 pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, tidak ada pemain (0%) berkategori baik sekali, 14 orang (70%) berkategori baik, 4 orang (20%) berkategori sedang, 2 orang (10%) berkategori kurang, dan tidak ada pemain (0%) berkategori kurang sekali. Distribusi tersebut digambarkan pada histogram berikut.



Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan

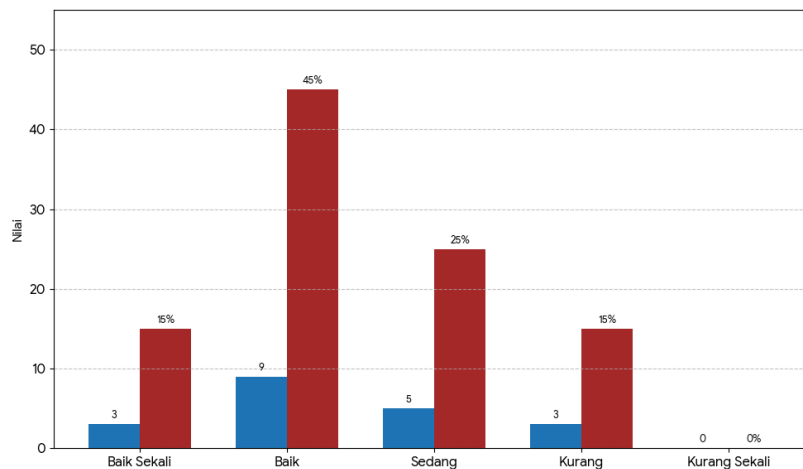
Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Dribbling

Hasil tes keterampilan *dribbling* diperoleh rata-rata (mean) 13,11 dan simpangan baku 1,173. Distribusi frekuensi data keterampilan *dribbling* disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Dribbling

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 11,90	Baik Sekali	3	15%
2	11,91 - 13,20	Baik	9	45%
3	13,21 - 14,50	Sedang	5	25%
4	14,51 - 15,80	Kurang	3	15%
5	> 15,80	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		20	100%

Berdasarkan Tabel 8, dari 20 pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, 3 orang (15%) berkategori baik sekali, 9 orang (45%) berkategori baik, 5 orang (25%) berkategori sedang, 3 orang (15%) berkategori kurang, dan tidak ada pemain (0%) berkategori kurang sekali. Distribusi tersebut digambarkan pada histogram berikut.



Gambar 5. Histogram Distribusi Frekuensi Keterampilan Dribbling

Uji Normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji Liliefors. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Uji Normalitas Data Variabel X1, X2, dan Y

No	Variabel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
1	Kelincahan	0,185	0,190	Normal
2	Kecepatan	0,171	0,190	Normal
3	Keterampilan Dribbling	0,167	0,190	Normal

Hasil uji normalitas pada Tabel 9 menunjukkan bahwa nilai Lhitung pada ketiga variabel (kelincahan, kecepatan, dan keterampilan dribbling) lebih kecil dari Ltabel pada taraf signifikan 0,05 (0,190), sehingga dapat disimpulkan bahwa data ketiga variabel tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji varians (Uji F Havley) untuk menguji kekeliruan eksperimen dan model linier yang telah diambil. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 10 dan Tabel 11.

Tabel 10. Uji Homogenitas Data Variabel X1 dan Y

No	Variabel	Varians	Fhitung	Ftabel	Keterangan
1	Kelincahan	1,36	1,00	3,52	Homogen
2	Keterampilan Dribbling	1,37			Homogen

Hasil pengujian varians kelincahan (X1) diperoleh skor 1,36 dan keterampilan dribbling (Y) sebesar 1,37, sehingga Fhitung sebesar 1,00. Nilai Ftabel pada taraf signifikan 0,05 adalah 3,52. Karena Fhitung lebih kecil dari Ftabel, maka data kelincahan (X1) terhadap keterampilan dribbling (Y) memiliki varians yang homogen.

Tabel 11. Uji Homogenitas Data Variabel X2 dan Y

No	Variabel	Varians	Fhitung	Ftabel	Keterangan
1	Kecepatan	1,47	1,07	3,52	Homogen
2	Keterampilan Dribbling	1,37			Homogen

Hasil pengujian varians kecepatan (X2) diperoleh skor 1,47 dan keterampilan dribbling (Y) sebesar 1,37, sehingga Fhitung sebesar 1,07. Nilai Ftabel pada taraf signifikan 0,05 adalah 3,52. Karena Fhitung lebih kecil dari Ftabel, maka data kecepatan (X2) terhadap keterampilan dribbling (Y) memiliki varians yang homogen.

Uji Korelasi dan Hipotesis

Uji korelasi Product Moment antara kelincahan (X1) terhadap keterampilan dribbling (Y) diperoleh rhitung sebesar 0,951, sedangkan rtabel pada taraf signifikan 0,05 dengan $dk = n-2 = 18$ adalah 0,4438. Nilai ttabel pada $\alpha = 0,05$ dengan db 18 adalah 2,101, sedangkan thitung diperoleh sebesar 13,05. Karena thitung > ttabel (13,05 >

2,101) dan $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,951 > 0,4438$), maka terdapat hubungan yang erat antara kelincahan terhadap keterampilan dribbling, dengan kontribusi sebesar 90,44%, sebagaimana disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12. Koefisien Korelasi Variabel X1 terhadap Y

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Kontribusi	Keterangan
R_{xy}	0,951	0,4438	90,44%	Signifikan

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu" diterima.

Uji korelasi Product Moment antara kecepatan (X2) terhadap keterampilan dribbling (Y) diperoleh r_{hitung} sebesar 0,991, lebih besar dari r_{tabel} 0,4438. Nilai t_{hitung} diperoleh sebesar 31,37, lebih besar dari t_{tabel} 2,101. Kontribusi kecepatan terhadap keterampilan dribbling sebesar 98,20%, sebagaimana disajikan pada Tabel 13.

Tabel 13. Koefisien Korelasi Variabel X2 terhadap Y

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Kontribusi	Keterangan
R_{xy}	0,991	0,4438	98,20%	Signifikan

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu" diterima.

Uji korelasi Product Moment antara kelincahan dan kecepatan (X1, X2) secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling (Y) diperoleh r_{hitung} sebesar 0,991, lebih besar dari r_{tabel} 0,4438, dengan t_{hitung} sebesar 31,37, lebih besar dari t_{tabel} 2,101. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling sebesar 98,20%, sebagaimana disajikan pada Tabel 14.

Tabel 14. Koefisien Korelasi Variabel X1 dan X2 terhadap Y

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Kontribusi	Keterangan
R_{xy}	0,991	0,4438	98,20%	Signifikan

Berdasarkan hasil tersebut, koefisien korelasi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling bernilai positif, yang berarti semakin tinggi skor kelincahan dan kecepatan, semakin kuat pula keterampilan dribbling pemain. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu" diterima.

Pembahasan

Futsal adalah permainan sepak bola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan, dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian saling menyerang dalam kondisi lapangan yang relatif sempit dan waktu yang singkat. Teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain di antaranya *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. *Dribbling* merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan setim untuk menciptakan peluang mencetak gol. Dalam teknik menggiring bola, hal yang perlu diperhatikan adalah: (1) menguasai bola serta menjaga jarak dengan lawan; (2) menjaga keseimbangan badan saat *dribbling*; (3) memfokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola; serta (4) melakukan sentuhan bola menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan dan kecepatan sama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan dribbling, dengan kontribusi kecepatan (98,20%) yang lebih besar dibandingkan kelincahan (90,44%). Hal ini mengindikasikan bahwa kecepatan berperan lebih dominan dalam menentukan keberhasilan dribbling pada pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, meskipun kelincahan tetap menjadi faktor penting yang tidak dapat diabaikan dalam mengubah arah gerak saat menguasai bola di bawah tekanan lawan. Secara keseluruhan, kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang besar dan signifikan (98,20%) terhadap keterampilan dribbling, sehingga kedua komponen kondisi fisik ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain futsal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu sebesar 90,44%, dengan $r_{xy} = 0,951 > r_{tabel}$ 0,4438; (2) terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu sebesar 98,20%, dengan $r_{xy} = 0,991 > r_{tabel}$ 0,4438; dan (3) terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling pemain futsal

Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu sebesar 98,20%, dengan $r_{xy} = 0,991 > r_{tabel} 0,4438$. Dengan demikian, ketiga hipotesis penelitian yang diajukan diterima, yang berarti kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan dan besar terhadap keterampilan dribbling pemain futsal di Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: (1) bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta tempat yang berbeda; dan (2) bagi pelatih Bengkulu Futsal Female Kota Bengkulu, disarankan untuk terus meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan keterampilan dribbling pemain, mengingat ketiga komponen tersebut sangat diperlukan pemain futsal untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam suatu permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117-9127.
- Akbar, I., Yulifri, Y., Handayani, S. G., & Lawanis, H. (2024). Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pemain futsal bujang Rimbo. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27179-27187.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Belo, J., Valente-dos-Santos, J., Pereira, J. R., Duarte-Mendes, P., Gamonales, J. M., & Paulo, R. (2024). Study of Body Composition and Motor Skills of Futsal Athletes of Different Competitive Levels. *Sports*, 12(5), 1-13.
- Darmawan, A., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(3), 632-640.
- Desilatur, R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri UNP. *Jurnal Patriot*, 2(02). Universitas Negeri Padang. ISBN: 2714-6596.
- Dewa, F. I., Sumantri, A., & Martiani, M. (2024). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMAN 10 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 5(3), 129-136.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601-1606.
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam.
- Ilham, I., Sari, A. P., Bafirman, B., Rifki, M. S., Alnedral, A., Welis, W., ... & García-Jiménez, J. V. (2024). The effect of plyometric training (hurdle jumps), body weight training (lunges) and speed on increasing leg muscle explosive power of futsal players: a factorial experimental design. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 497-508.
- Is, Z., & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 175-187.
- Jusran, H., & Hariadi, H. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Futsal Siswa Smpn 8 Mantewe. *Jurnal Porkes*, 3(1), 37-43.
- Ldrus, N. A. (2022). *Komponen Kondisi Fisik*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Maharani, W., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2024). Effectiveness of agility ladder and shuttle run training on dribbling agility in futsal games. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1171-1181.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Prastyo, B. W. (2017). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar dan Latihan Fisik Berbasis Media Book Maker pada pemain Futsal Tingkat Intermediate (Studi Pengembangan pada pemain Futsal di Kota Malang)* (Disertasi Doktorat, UNS Sebelas Maret University).
- Putra, D. M., Personi, M., & Ertanto, D. (2025). The effect of training using hand paddles and fins on crawl swimming speed at the SPC Swimming Club. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 9(2), 705-710.
- Rahim, U. P., Nur, S., & Hajeni, H. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Dribble pada Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 8(3), 1463-1475.
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78-84.

- Ridho, M., Hidayat, H., & Mandan, A. (2025). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Hasil Mendribbling Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Insan Utama Pekanbaru. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 1-10.
- Rinaldi, M., & Roheadi, M. S. (2020). *Jago Futsal. Tangerang Selatan: Cemerlang.*
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sepdanius, E., dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Rajagrafindo Persada.*
- Septiadi, N. R., & Candra, A. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7986-7997.
- Setiawan, S., & Suhermon, S. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas X TKRO SMK Negeri 2 Rambah. *Jurnal Sport Rokania*, 4(1), 106-125.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.*
- Syahban, A., Jusran, S., & Sitti Maifa, H. (2025). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain UKM Futsal Kotabaru Usia 18-23 Tahun. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 13(1), 134-142.
- Syaputra, M. R., & Rahmat, A. (2023). Systematic Literature Review: Penerapan Model Games Based Learning Terhadap Peningkatan Teknik Dasar Bermain Futsal. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 632-641.
- Syarwani, M., & Rezki. (2024). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal Smp Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Catha: Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3), 17-24.
- Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan Dasar Permainan Futsal. Yogyakarta: MBridge.*
- Widiastuti, W. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.*