

HUBUNGAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KOORDINASI MATA KAKI TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET FUTSAL TRENGGALEK

Selfi Desi Wulandari¹, Muhammad², Dewangga Yudhistira³,
Afif Dwi Nugraha⁴, Bhekti Lestari⁵

¹⁻⁵Universitas Negeri Surabaya, Surabaya

24060474106@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Background: Dribbling ability is a fundamental technical skill in futsal that is strongly influenced by physical components. However, many regional futsal athletes still demonstrate suboptimal dribbling performance, which is assumed to be related to insufficient agility, speed, and eye-foot coordination. Previous studies have generally examined these variables separately, leaving a gap in simultaneous analysis. Purpose: This study aimed to determine the relationship between agility, speed, and eye-foot coordination with dribbling ability of futsal athletes in Trenggalek Regency, both partially and simultaneously. Methods: A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was used involving 20 male futsal athletes selected through total sampling. Agility was measured using the Illinois Agility Test, speed with a 30-meter sprint test, eye-foot coordination through a wall-passing test, and dribbling ability using a zig-zag dribbling test. Data were analyzed using Spearman Rank correlation at a significance level of 0.05. Results: The findings showed that agility had a significant positive correlation with dribbling ability ($\rho = 0.455$; $p = 0.044$), while speed ($\rho = 0.291$; $p = 0.213$) and eye-foot coordination ($\rho = 0.266$; $p = 0.256$) were not significantly related. Conclusion: Agility is the most influential factor affecting dribbling ability among the variables studied. Implication: Coaches are recommended to prioritize agility training while still integrating speed and coordination exercises to improve overall dribbling performance.

Keywords: Agility, Dribbling, Eye-Foot Coordination, Futsal, Speed

ABSTRAK

Latar Belakang: Kemampuan dribbling merupakan keterampilan teknik dasar dalam futsal yang sangat dipengaruhi oleh komponen fisik. Namun, banyak atlet futsal daerah masih menunjukkan performa dribbling yang belum optimal, yang diduga berkaitan dengan kurangnya kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki. Penelitian sebelumnya umumnya mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam analisis secara simultan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling atlet futsal Kabupaten Trenggalek, baik secara parsial maupun simultan. Metode:

Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 20 atlet futsal putra yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Kelincahan diukur menggunakan Illinois Agility Test, kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 meter, koordinasi mata-kaki melalui *wall-passing test*, dan kemampuan dribbling menggunakan tes dribbling zig-zag. Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan dribbling ($\rho = 0,455$; $p = 0,044$), sedangkan kecepatan ($\rho = 0,291$; $p = 0,213$) dan koordinasi mata-kaki ($\rho = 0,266$; $p = 0,256$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Kesimpulan: Kelincahan merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kemampuan dribbling di antara variabel yang diteliti. Implikasi: Pelatih disarankan untuk memprioritaskan latihan kelincahan, namun tetap mengintegrasikan latihan kecepatan dan koordinasi guna meningkatkan performa dribbling secara menyeluruh.

Kata Kunci: Kelincahan, Menggiring Bola, Koordinasi Mata-Kaki, Futsal, Kecepatan

A. Pendahuluan

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Trenggalek. Permainan ini dimainkan di lapangan yang relatif sempit dengan tempo tinggi, sehingga setiap pemain dituntut untuk menguasai berbagai keterampilan teknik dasar secara optimal. Salah satu keterampilan paling krusial dalam futsal adalah kemampuan menggiring bola atau dribbling. Kemampuan ini menjadi penentu dalam membangun serangan, melewati lawan, serta mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan. Dribble merupakan teknik dasar dalam futsal yang berfungsi sebagai cara berpindah dari

satu tempat ke tempat lain dengan menendang bola secara terputus-putus sambil tetap menjaga penguasaan bola (Putra et al., 2024).

Namun pada kenyataannya, banyak atlet futsal di tingkat daerah yang masih memperlihatkan kemampuan dribbling yang belum maksimal. Kondisi ini diduga erat kaitannya dengan rendahnya komponen kondisi fisik yang menjadi penopang utama keterampilan tersebut. Tiga komponen fisik yang paling berpengaruh terhadap kualitas dribbling adalah kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki. Masing-masing komponen ini memiliki norma penilaian tersendiri yang digunakan sebagai acuan standar

kondisi fisik atlet. Norma kelincahan diukur berdasarkan waktu tempuh *Illinois Agility Test*, norma kecepatan berdasarkan waktu sprint 30 meter, serta norma koordinasi mata-kaki berdasarkan frekuensi tendangan ke dinding dalam durasi tertentu (Abdullah & Sari, 2023). Lemahnya kelincahan dan kecepatan terbukti berdampak pada gerakan menggiring yang lamban serta jarak perkenaan kaki yang tidak tepat (Bayu et al., 2015). Sementara itu, kecepatan dan kelincahan juga terbukti memiliki korelasi signifikan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan futsal (Tauba, 2021).

Kelincahan berperan dalam kemampuan pemain mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, sedangkan kecepatan dibutuhkan untuk melakukan transisi gerak dari bertahan ke menyerang secara eksplosif. Di sisi lain, koordinasi mata-kaki menjadi komponen yang tidak kalah penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain mengontrol bola sesuai arah pandang. Penelitian (Mudian & Prasetyo, 2023) membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki

secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling, dengan nilai korelasi $R = 0,733$ yang termasuk kategori kuat. Lebih lanjut, (Herlambang et al., 2022) juga mempertegas bahwa kelincahan dan koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi nyata terhadap keterampilan dribble dalam permainan futsal.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas masing-masing variabel secara terpisah, kajian yang menganalisis ketiga variabel sekaligus yaitu kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki secara bersamaan terhadap kemampuan dribbling atlet futsal di Kabupaten Trenggalek belum pernah dilakukan. Hal ini menjadi kesenjangan penelitian yang perlu diisi, mengingat kondisi fisik atlet daerah belum banyak mendapat perhatian ilmiah secara spesifik. (Darma, 2024) menegaskan bahwa latihan kelincahan lebih spesifik mendukung kemampuan dribble karena melibatkan banyak perubahan arah dan koordinasi bola, namun analisis secara simultan bersama kecepatan dan koordinasi masih perlu dieksplorasi lebih dalam. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian ketiga variabel fisik tersebut

secara bersamaan pada populasi atlet futsal Kabupaten Trenggalek yang belum pernah menjadi objek kajian serupa sebelumnya.

Kondisi fisik merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas penampilan seorang atlet dalam cabang olahraga apapun, termasuk futsal. Tanpa dukungan kondisi fisik yang memadai, penguasaan teknik sebaik apapun tidak akan mampu ditampilkan secara optimal di lapangan. Kelincahan sebagai salah satu komponen kondisi fisik memegang peranan strategis dalam permainan futsal, mengingat karakteristik permainan yang menuntut perubahan arah gerak secara cepat dan berulang dalam ruang yang terbatas. Atlet dengan tingkat kelincahan tinggi terbukti lebih efektif dalam melakukan *dribbling* melewati hadangan lawan dibandingkan atlet dengan kelincahan rendah, karena kemampuan mengubah arah tanpa kehilangan kendali bola menjadi kunci keberhasilan dalam situasi *one-on-one* (Sembiring et al., 2026).

Kecepatan dalam konteks futsal tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan berlari cepat dalam lintasan lurus, melainkan juga

mencakup kecepatan reaksi dan kecepatan gerak dalam situasi pertandingan yang dinamis. Atlet yang memiliki kecepatan tinggi mampu memanfaatkan celah pertahanan lawan dengan lebih efisien, sehingga peluang keberhasilan *dribbling* pun semakin besar. Penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola dan futsal usia muda menunjukkan bahwa kecepatan memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, di mana peningkatan kecepatan sebesar satu satuan berpotensi meningkatkan efektivitas *dribbling* secara terukur (Sa'bana, 2024).

Koordinasi mata-kaki merupakan komponen neuromuskular yang menghubungkan persepsi visual dengan respons gerak tungkai secara sinergis. Dalam permainan futsal, koordinasi mata-kaki yang baik memungkinkan atlet untuk mempertahankan penguasaan bola sambil tetap memantau posisi lawan dan rekan satu tim secara bersamaan. Lemahnya koordinasi mata-kaki sering menjadi penyebab utama hilangnya penguasaan bola saat melakukan *dribbling* di bawah tekanan. Hasil pengujian pada kelompok atlet futsal pemula

menunjukkan bahwa koordinasi mata-kaki memberikan sumbangan efektif yang lebih dominan dibandingkan komponen fisik lainnya terhadap akurasi dan kelancaran gerak *dribbling* (Kholil et al., 2021).

Secara kolektif, ketiga komponen tersebut bekerja secara sinergis dan tidak dapat dipisahkan dalam membentuk kualitas *dribbling* seorang atlet futsal. Latihan yang dirancang untuk meningkatkan salah satu komponen secara parsial tanpa memperhatikan komponen lainnya cenderung menghasilkan peningkatan yang tidak proporsional. Oleh karena itu, pemahaman mengenai seberapa besar kontribusi masing-masing komponen secara individual maupun secara bersamaan menjadi informasi yang sangat berharga bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat sasaran. Kajian empiris membuktikan bahwa program latihan terpadu yang menyoar kelincahan, kecepatan, dan koordinasi secara bersamaan menghasilkan peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih signifikan dibandingkan program latihan parsial (Nurtajudin, 2025).

Lebih jauh, perkembangan penelitian dalam bidang ilmu

keolahragaan semakin menegaskan pentingnya pendekatan multivariat dalam menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan teknik atlet. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi variabel mana yang memiliki kontribusi paling dominan sehingga prioritas latihan dapat ditentukan secara lebih ilmiah. Dalam konteks futsal khususnya, analisis multivariat terhadap komponen fisik dan kemampuan teknik telah banyak diterapkan di berbagai negara sebagai dasar penyusunan standar seleksi atlet usia muda (Fazri et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, pengembangan model prediksi kemampuan *dribbling* berbasis komponen fisik juga semakin banyak dikembangkan sebagai alat bantu evaluasi bagi pelatih di tingkat daerah maupun nasional (Futsal, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal Trenggalek, baik secara parsial maupun simultan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya hubungan masing-masing variabel

tersebut serta hubungannya secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah ilmu keolahragaan terkait kondisi fisik dalam permainan futsal. Secara praktis, temuan ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terarah, khususnya dalam meningkatkan komponen fisik yang paling berkontribusi terhadap kemampuan dribbling atlet.

B. Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan metode penelitian kuantitatif melalui rancangan korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk mengungkap ada tidaknya keterkaitan serta seberapa besar hubungan antara variabel kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan dribbling atlet futsal, tanpa memberikan perlakuan apapun kepada subjek penelitian (Ramadhan, 2024). Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel. Variabel bebas terdiri atas kelincahan (X_1), kecepatan (X_2), dan koordinasi

mata-kaki (X_3), sedangkan variabel terikat adalah kemampuan dribbling (Y). Keterkaitan antarvariabel tersebut dianalisis guna mengetahui seberapa besar kontribusi kondisi fisik dan koordinasi gerak terhadap keterampilan menggiring bola atlet futsal secara parsial maupun simultan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data direncanakan pada bulan Maret 2026, bertempat di Lapangan Futsal USC Kabupaten Trenggalek yang menjadi lokasi latihan rutin para atlet.

Target/Sasaran Penelitian

Target dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putra yang aktif menjalani kegiatan latihan di Kabupaten Trenggalek.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditetapkan sebanyak 20 atlet futsal laki-laki yang aktif mengikuti latihan dan dipilih menggunakan teknik total sampling, mengingat jumlah populasi yang terbatas dan seluruhnya memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian ditempuh melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis. Langkah pertama adalah melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi permasalahan dan menentukan variabel penelitian. Langkah kedua adalah menyusun instrumen tes berdasarkan kajian teori yang relevan. Langkah ketiga adalah melakukan uji coba instrumen kepada responden di luar sampel guna menguji validitas dan reliabilitasnya. Langkah keempat adalah pengujian validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Langkah kelima, setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, pengambilan data dilaksanakan kepada seluruh sampel penelitian. Langkah keenam adalah melakukan tabulasi hasil pengukuran, dan langkah ketujuh adalah melaksanakan analisis data untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan antarvariabel.

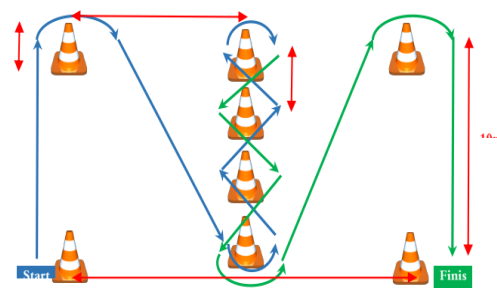
Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan peneliti dalam kegiatan pengumpulan data, yang dapat diwujudkan dalam bentuk rangkaian tes fisik maupun

keterampilan yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Gumantan et al., 2021).

Pertama, pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan *Illinois Agility Test*. Atlet berlari secepat mungkin melewati delapan buah kun dalam lintasan berukuran 10 x 5 meter sambil melakukan perubahan arah sesuai pola yang telah ditetapkan. Waktu tempuh dicatat sebagai skor tes dengan norma penilaian: sangat baik (< 15,2 detik), baik (15,2–16,0 detik), cukup (16,1–18,0 detik), kurang (18,1–19,0 detik), dan sangat kurang (> 19,0 detik) (Kaisar & Gazali, 2025).

Gambar 1. Illinois Agility Test

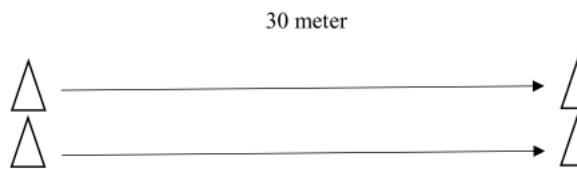


(Sumber: Saleh, 2016)

Kedua, pengukuran kecepatan menggunakan tes lari sprint 30 meter. Atlet berlari dengan kecepatan penuh dari garis start menuju garis finish sejauh 30 meter dan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch. Norma penilaian sprint 30 meter yaitu:

sangat baik (< 4,0 detik), baik (4,0–4,2 detik), cukup (4,3–4,5 detik), kurang (4,6–4,8 detik), dan sangat kurang (> 4,8 detik).

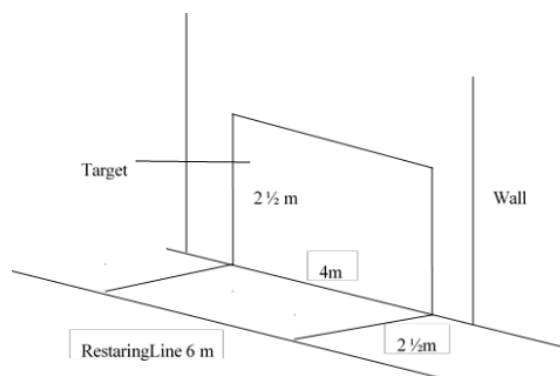
Gambar 2. Tes Sprint 30 Meter



(Sumber: Widiastuti, 2019)

Ketiga, pengukuran koordinasi mata-kaki dilakukan menggunakan tes *passing* dan kontrol bola ke dinding dalam durasi 30 detik. Atlet menendang bola ke dinding secara berulang dan jumlah tendangan yang berhasil mengenai sasaran menjadi skor tes. Norma penilaian koordinasi mata-kaki: sangat baik (≥ 20 kali), baik (16–19 kali), cukup (12–15 kali), kurang (8–11 kali), dan sangat kurang (< 8 kali).

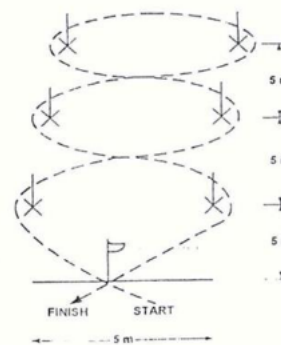
Gambar 3. Tes Koordinasi Mata-Kaki



(Sumber: Widiastuti, 2019)

Keempat, kemampuan dribbling diukur menggunakan tes dribbling zig-zag. Atlet menggiring bola melewati rintangan yang disusun dalam pola zig-zag dan waktu tempuh dicatat sebagai skor. Norma penilaian kemampuan dribbling: sangat baik (< 10,0 detik), baik (10,0–11,0 detik), cukup (11,1–12,0 detik), kurang (12,1–13,0 detik), dan sangat kurang (> 13,0 detik) (Angela & Martiani, 2025).

Gambar 4. Tes Dribbling Zig-Zag



(Sumber: (Tauba, 2021)

Teknik Analisis Data

Seluruh data yang diperoleh dari hasil tes kelincahan, kecepatan, koordinasi mata-kaki, dan kemampuan dribbling diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25 di Windows. Penggunaan aplikasi ini bertujuan untuk mempermudah proses pengolahan serta analisis data penelitian.

Sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan, data hasil tes terlebih dahulu dikelompokkan sesuai dengan norma penilaian yang digunakan pada masing-masing instrumen penelitian. Setelah itu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, untuk mengetahui apakah data memenuhi syarat analisis parametrik.

Apabila hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, maka analisis dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel kelincahan (X1), kecepatan (X2), dan koordinasi mata-kaki (X3) dengan kemampuan dribbling (Y). Selanjutnya dilakukan analisis regresi linier berganda guna mengetahui pengaruh ketiga variabel bebas tersebut secara bersama-sama terhadap kemampuan dribbling. Seluruh pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 (Hasbi, 2023).

Namun apabila data tidak memenuhi asumsi analisis parametrik, maka digunakan analisis alternatif non-parametrik, yaitu korelasi Spearman Rank.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan HASIL

Deskripsi Data

Pengukuran terhadap 20 atlet futsal putra Kabupaten Trenggalek menghasilkan data pada empat variabel penelitian. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kelincahan (detik)	20	12,99	18,60	14,43	1,29
Kecepatan (detik)	20	3,91	6,41	4,82	0,70
Koordinasi Mata Kaki (kali)	20	5	12	8,95	1,88
Dribbling (detik)	20	13,08	24,85	17,22	3,00

Sumber: Olah data peneliti 2026

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis statistik deskriptif memberikan gambaran umum mengenai masing-masing variabel penelitian. Pada

variabel kelincahan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 14,43 detik, dengan nilai minimum 12,99 detik dan maksimum 18,60 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelincahan atlet tergolong baik dengan penyebaran data yang relatif seragam, yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi sebesar 1,29.

Selanjutnya, pada variabel kecepatan, diperoleh nilai rata-rata sebesar 4,82 detik, dengan nilai minimum 3,91 detik dan maksimum 6,41 detik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan kecepatan atlet berada pada kategori cukup. Nilai standar deviasi sebesar 0,70 menunjukkan bahwa variasi data relatif kecil sehingga perbedaan kemampuan kecepatan antar atlet tidak terlalu besar.

Pada variabel koordinasi mata-kaki, diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,95, dengan nilai minimum 5,00 dan maksimum 12,00. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat koordinasi mata-kaki atlet berada pada kategori cukup. Nilai standar deviasi sebesar 1,88 mengindikasikan adanya variasi kemampuan yang cukup beragam di antara atlet.

Sementara itu, pada variabel kemampuan dribbling, diperoleh nilai

rata-rata sebesar 17,22 detik, dengan nilai minimum 13,08 detik dan maksimum 24,85 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan dribbling atlet berada pada kategori cukup. Nilai standar deviasi sebesar 3,00 yang relatif lebih tinggi dibandingkan variabel lainnya menunjukkan adanya perbedaan kemampuan dribbling yang cukup mencolok antar atlet.

Uji Korelasi Spearman Rho

Hasil analisis korelasi *Spearman Rho* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

Hubungan	Koefisien (ρ)	Sig . (p)	Keterangan
Kelincahan (X1) → Dribbling (Y)	0,455	0,044	Signifikan
Kecepatan (X2) → Dribbling (Y)	0,291	0,213	Tidak Signifikan
Koordinasi Mata (X3) → Dribbling (Y)	0,266	0,256	Tidak Signifikan

Kaki
(X3) →
Dribblin
g (Y)

Sumber: Olah Data Peneliti 2026

Berdasarkan hasil analisis, variabel kelincahan (X1) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,455 dengan nilai signifikansi 0,044 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan terhadap kemampuan *dribbling* (Y). Sebaliknya, variabel kecepatan (X2) ($p = 0,291$; $p = 0,213$) dan koordinasi mata-kaki (X3) ($p = 0,266$; $p = 0,256$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$).

Dengan demikian, dari ketiga variabel bebas yang diteliti, hanya kelincahan yang memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, sedangkan kecepatan dan koordinasi mata-kaki tidak memberikan hubungan yang berarti secara statistik.

PEMBAHASAN

Tujuan Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk menganalisis besaran hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki terhadap

kemampuan *dribbling* atlet futsal putra Kabupaten Trenggalek, baik secara parsial maupun secara bersamaan. Fokus kajian diarahkan pada tiga komponen kondisi fisik yang secara teoritis memiliki keterkaitan erat dengan efektivitas penguasaan bola dalam permainan futsal, mengingat karakteristik olahraga ini menuntut perpaduan antara kecepatan gerak, kemampuan mengubah arah, serta ketepatan persepsi motorik visual secara terpadu. Dengan pendekatan korelasional, penelitian ini berupaya menghasilkan landasan empiris yang dapat dijadikan acuan ilmiah bagi pengembangan program pembinaan fisik atlet futsal di tingkat daerah.

Uraian Hasil

Berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap 20 atlet futsal putra Kabupaten Trenggalek, diperoleh gambaran bahwa rata-rata kemampuan kelincahan berada pada nilai 14,43 detik dengan standar deviasi 1,29, yang termasuk dalam kategori baik berdasarkan norma *Illinois Agility Test*. Kemampuan kecepatan menunjukkan rerata 4,82 detik pada tes sprint 30 meter, yang termasuk kategori cukup, dengan variasi yang relatif kecil ($SD = 0,70$). Sementara itu, koordinasi mata-kaki

memperoleh rerata 8,95 kali tendangan, berada pada kategori cukup dengan deviasi 1,88 yang mencerminkan keragaman kemampuan yang cukup bervariasi antar atlet. Adapun kemampuan *dribbling* berada pada rerata 17,22 detik dengan standar deviasi tertinggi (SD = 3,00), mengindikasikan perbedaan kemampuan menggiring bola yang cukup signifikan di antara para atlet.

Hasil uji korelasi *Spearman Rho* mengungkapkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *dribbling* ($p = 0,455$; $p = 0,044 < 0,05$). Sebaliknya, variabel kecepatan ($p = 0,291$; $p = 0,213$) dan koordinasi mata-kaki ($p = 0,266$; $p = 0,256$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian, dari ketiga variabel bebas yang dikaji, hanya kelincahan yang terbukti secara statistik berkorelasi bermakna dengan kemampuan menggiring bola pada populasi atlet futsal Trenggalek.

Dukungan Hasil dengan Kajian Relevan

Temuan bahwa kelincahan memiliki korelasi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*

sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu. Selin et al. (2024) dalam kajian terhadap 83 pemain futsal di Denpasar menemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,642$ ($p = 0,000$), yang mengonfirmasi bahwa kapasitas gerak agile seorang atlet menjadi penentu utama kualitas penguasaan bola. Hal ini juga sejalan dengan hasil riset (Mudian & Prasetyo, 2023) yang menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi sebesar 85,4% terhadap keterampilan *dribbling* futsal dengan koefisien korelasi 0,953 yang sangat kuat. Lebih lanjut, (Syahrudin & Hakim, 2023) membuktikan bahwa program latihan modifikasi berbasis kelincahan efektif meningkatkan kemampuan *dribbling agility* atlet futsal secara signifikan ($p < 0,05$), dengan penurunan rata-rata waktu *dribbling* dari 24,51 detik menjadi 20,50 detik pasca-intervensi.

Tidak signifikannya variabel kecepatan dalam penelitian ini, meski tampak bertentangan dengan beberapa studi, dapat dijelaskan melalui konteks metodologis. (Mappaompo, 2024) menunjukkan bahwa kecepatan, kelentukan, dan

kelincahan secara bersama-sama berkontribusi 95,3% terhadap kemampuan *dribbling*, namun kontribusi individual antar variabel bervariasi tergantung pada karakteristik sampel dan instrumen pengukuran yang digunakan. Adapun hasil tidak signifikan pada koordinasi mata-kaki dalam penelitian ini sejalan dengan temuan (Selin et al., 2024) yang menemukan bahwa koordinasi mata-kaki menunjukkan korelasi negatif lemah yang tidak signifikan terhadap *dribbling* ($r = -0,174$; $p = 0,178$), dan mengindikasikan bahwa faktor lain seperti indeks massa tubuh dan keseimbangan turut berperan sebagai variabel pemoderasi.

Elaborasi Hasil dan Realitas

Secara konseptual, kelincahan merupakan kemampuan neuromuskular yang menggabungkan elemen kecepatan gerak, keseimbangan dinamis, dan kemampuan mengubah arah secara terkontrol. Dalam permainan futsal yang berlangsung di arena sempit dengan tempo tinggi, kapasitas untuk bergerak lincah di antara tekanan lawan menjadi determinan utama dalam keberhasilan *dribbling*. Atlet dengan tingkat kelincahan superior mampu mempertahankan kontrol bola

sembari meredam tekanan defensif lawan secara lebih efektif. Realitas di lapangan menunjukkan bahwa atlet Kabupaten Trenggalek berada pada kategori kelincahan yang baik secara rata-rata, namun kemampuan *dribbling* mereka masih tergolong cukup, yang mengindikasikan bahwa kelincahan meskipun berkorelasi signifikan, belum sepenuhnya ditransfer menjadi kualitas teknik *dribbling* yang optimal.

Kondisi ini dapat dikaitkan dengan kenyataan bahwa kecepatan dan koordinasi mata-kaki pada populasi penelitian ini masih berada pada kategori cukup. Meski tidak signifikan secara statistik, kedua variabel tersebut secara fisiologis tetap berkontribusi pada pembentukan gerak *dribbling* yang efisien. (Jan et al., 2025) menegaskan bahwa persepsi kinestetik, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki secara kolektif berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*, dan pengabaian salah satu komponen dapat menghambat performa teknik secara menyeluruh. Koordinasi mata-kaki, kelincahan, dan kepercayaan diri secara bersamaan memberikan pengaruh nyata terhadap hasil belajar menggiring bola, sehingga

pendekatan pembinaan yang bersifat holistik tetap diperlukan meskipun tidak semua variabel menunjukkan signifikansi statistik secara parsial. (Kurniawan, 2025) menambahkan bahwa latihan koordinasi mata-kaki yang terstruktur melalui program *ladder drill* terbukti meningkatkan keterampilan *dribbling* secara signifikan ($p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa intervensi pelatihan tetap dapat mengoptimalkan komponen ini meskipun hubungan korelatif awalnya lemah.

Implikasi

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis yang signifikan bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam domain pembinaan kondisi fisik atlet futsal. Secara teoritis, hasil ini memperkuat konsepsi bahwa kelincahan merupakan prediktor fisik yang paling determinan terhadap kemampuan *dribbling* dalam konteks futsal, sekaligus menggarisbawahi kompleksitas hubungan multivariat antara komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik yang tidak selalu bersifat linear dan seragam di setiap populasi atlet (Hidayat et al., 2026).

Secara praktis, pelatih futsal di Kabupaten Trenggalek dan daerah

serupa direkomendasikan untuk memprioritaskan pengembangan kelincahan sebagai komponen utama dalam program latihan fisik, mengingat variabel ini terbukti berkorelasi paling kuat dengan kemampuan *dribbling* atlet. Implementasi latihan kelincahan yang terstruktur seperti *Illinois Agility Test drill*, latihan perubahan arah multi-bidang, serta program agility modifikasi yang diadaptasi dari temuan (Istri et al., 2025) dapat dijadikan rujukan konkret. Di samping itu, pengembangan koordinasi mata-kaki melalui program latihan *ladder drill* dan *passing wall drill* sebagaimana dibuktikan oleh (Istri et al., 2025) tetap relevan untuk diintegrasikan dalam sesi latihan guna membangun fondasi teknik *dribbling* yang komprehensif. Dengan pendekatan pembinaan terpadu yang menempatkan kelincahan sebagai prioritas namun tidak mengabaikan kecepatan dan koordinasi, kualitas *dribbling* atlet futsal Trenggalek diproyeksikan dapat meningkat secara terukur dan berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada 20 atlet futsal putra Kabupaten

Trenggalek, kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($\rho = 0,455$; $p = 0,044$). Sementara itu, kecepatan ($\rho = 0,291$; $p = 0,213$) dan koordinasi mata-kaki ($\rho = 0,266$; $p = 0,256$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang paling berperan dalam menunjang kemampuan dribbling atlet futsal, sedangkan kecepatan dan koordinasi mata-kaki belum memberikan kontribusi yang signifikan secara statistik, meskipun tetap berperan sebagai faktor pendukung. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pelatih untuk memprioritaskan latihan kelincahan, dengan tetap mengintegrasikan latihan kecepatan dan koordinasi mata-kaki secara terpadu. Pendekatan latihan yang sistematis dan berkelanjutan diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dribbling atlet secara lebih efektif dan optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R., & Sari, M. (2023). *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci*. 3(2), 9117–9127.
- Angela, B. P., & Martiani, A. S. (2025). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ektrakurikuler Futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko*. 2(1), 163–174.
- Bayu, A. T., Nurdiansyah, F., Chan, A. A. S., & Isnanta, R. (2015). *Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Siswa SMA Al Mubarak Tangerang Selatan*. 41–48.
- Darma, I. Z. (2024). *Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler*. 1(1), 1–6.
- Fazri, M. K., Arifin, R., Amirudin, A., Jasmani, P., Keguruan, F., & Lambung, U. (2024). *Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Peserta Ektrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Ilmi*. 5(2), 182–188.
- Futsal, H. I. M. T. dan K. dengan H. D. P. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kelincahan*

- dengan Hasil Dribbling Pemain Futsal.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program*. 6, 146–155.
- Hasbi, A. Z. El. (2023). *PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan)*. 2(6), 784–808.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). *Latihan Kecepatan , Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal*. 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hidayat, R., Bahtra, R., & Putra, A. N. (2026). *Pengaruh Kecepatan, Kelentukan, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal*. 10(1).
- Istri, T., Rosanthi, A., Pramita, I., Tianing, N. W., Komang, N., & Juni, A. (2025). *Agility and Foot-Eye Coordination in Youth Soccer: A Cross-Sectional Study on Dribbling Skills*. 13(01), 176–185.
- Jan, M., Marcojos, D. G., Labastida, M. P., Soriano, J. R. S., Degracia, J., Urboda, M. T., & Gula, L. P. (2025). *Modifikasi training drills in improving the dribbling agility of futsal athletes*. September, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fcpxs.2025.1666594>
- Kaisar, S., & Gazali, N. (2025). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribble Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 34 Pekanbaru*. 1(1), 23–40.
- Kholil, R., Keolahragaan, F. I., Medan, U. N., Williem, J., Psr, I., & Utara, S. (2021). *Korelasi Kekuatan Otot Tungkai , Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021*. *Correlation Of Leg Muscle Strength , Agility And Eye-Foot Coordination On Dribbling Speed In Futsal Games In Fc Host Futsal Players In 2021*. 2(2), 137–150.

- Kurniawan, O. D. (2025). *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Keterampilan Dribbling Bola Futsal*. 4, 49–62.
- Mappaompo, M. A. (2024). *Koordinasi Mata Kaki, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola*. 6(1), 34–44.
- Mudian, D., & Prasetyo, A. F. (2023). *Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal*. 9(1), 59–67.
- Nurtajudin. (2025). *Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal*. 1(2), 53–62.
- Putra, N. A. S., Rizki, A. Z., Ansori, S., & Afandi, A. (2024). *Pengembangan instrumen keterampilan dasar futsal untuk siswa sekolah dasar Development of basic futsal skill instruments for elementary school students Abstrak*. 3, 82–92.
- Ramadhan, M. A. (2024). *Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pemain Futsal IPMKN-P*. 02(01), 44–54.
- Sa'bana, M. R. (2024). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal*. 1–9.
- Selin, K. A., Komang, N., & Juni, A. (2024). *The relationship between agility and dribbling skills among futsal players*. 5(1), 77–80. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.195>
- Sembiring, I., Alhumary, F. M., Munawar, A. Al, Azandi, F., & Dribbling, K. (2026). *Pengaruh Bentuk Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal*. 14, 78–88.
- Syahrudin, & Hakim, H. (2023). *Pengaruh Persepsi Kinestetik, Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Permainan Futsal*. 12(1), 105–118.
- Tauba, R. F. (2021). *Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino*.

9(2), 256–267.