



**PENGARUH BENTUK LATIHAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
BOLA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL**

***THE EFFECT OF AGILITY TRAINING ON THE DRIBBLING ABILITY OF FUTSAL
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS***

**Immanuel Sembiring¹, Farid M. Alhumary², Ahmad Al Munawar³, Rinaldi
Aditya⁴, Filli Azandi⁵**

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan, Indonesia

⁵Universitas Negeri Medan, Indonesia

Corresponding: Farid M. Alhumary, malhumary@gmail.com

Abstrak

Futsal merupakan olahraga yang menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik yang baik, khususnya kemampuan dribbling yang didukung oleh kelincahan gerak. Permasalahan yang ditemukan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprov Medan adalah kemampuan dribbling siswa yang belum berkembang secara optimal akibat keterbatasan metode latihan yang diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dribbling futsal dengan pengukuran waktu tempuh. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik parametrik, yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan waktu dribbling pada posttest dibandingkan pretest, dengan rata-rata peningkatan kemampuan sebesar 14,65%. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} , yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan agility terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan agility efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling futsal pada peserta ekstrakurikuler sekolah dasar dan direkomendasikan sebagai bagian penting dalam program latihan futsal usia dini

Kata Kunci: Latihan *Agility*, Kemampuan *Dribbling*, Futsal

Abstract

Futsal is a sport that requires a high level of technical skills and physical fitness, particularly dribbling ability supported by agility. One of the problems identified in futsal extracurricular activities at SD Swasta Dharma Wanita Pemprov Medan is that students' dribbling skills have not developed optimally due to limited and less structured training methods. This study aimed to examine the effect of agility

E - ISSN : 2776-3994



Creative Commons Attribution 4.0 International License

training on the dribbling ability of futsal extracurricular participants. The research employed a quantitative approach using an experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 12 students selected through purposive sampling. The research instrument was a futsal dribbling skill test measured by completion time. Data were analyzed using descriptive statistics and parametric statistical tests, including normality testing, homogeneity testing, and a paired sample t-test. The results showed that all participants experienced a decrease in dribbling time in the posttest compared to the pretest, with an average improvement of 14.65%. The paired sample t-test indicated that the calculated t-value was greater than the t-table value, demonstrating a statistically significant effect of agility training on dribbling ability. In conclusion, agility training is effective in improving futsal dribbling skills among elementary school extracurricular participants and is recommended as an essential component of futsal training programs for young learners.

Keywords: *Agility Training, Dribbling Skills, Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja (Badaru, 2017; Bahari et al., 2020). Sebagai olahraga yang dimainkan dalam ruangan dengan jumlah pemain yang terbatas, futsal menuntut perpaduan antara keterampilan teknis, kecepatan, dan kelincahan yang tinggi (Rahmawan & Setiawan, 2023; Yuniarto et al., 2018). Keterampilan dasar seperti dribbling bola memegang peranan penting dalam permainan futsal karena kemampuan ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola secara efektif sambil menghindari tekanan dari lawan (Da Costa et al., 2016). Pengembangan kemampuan *dribbling* yang baik tidak hanya bergantung pada keterampilan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor fisik seperti kelincahan (*agility*) dan koordinasi gerak tubuh (Sintaro et al., 2020; Tauba & HB, 2021).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal, khususnya di tingkat Sekolah Dasar, belum berkembang secara optimal. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan metode latihan yang diterapkan, yang belum memfokuskan pengembangan aspek kelincahan sebagai salah satu komponen penting dalam mendukung teknik *dribbling*. Minimnya variasi dan intensitas latihan *agility* menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam mengubah arah dan mengontrol bola secara cepat dan akurat. Kondisi ini terlihat dari hasil pengamatan langsung yang dilakukan di Ekstrakurikuler Futsal SD Swasta Dharma Wanita Pemprov, di mana siswa masih kesulitan dalam melakukan *dribbling* dengan sempurna, kaku dalam gerakan, dan sering kehilangan kontrol bola.

Latihan *agility* sendiri merupakan metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan bergerak cepat dan berubah arah dengan presisi serta mempertahankan keseimbangan tubuh (Ikhsan et al., 2023; Naufalin Nafisah & Eko Hariyanto, 2024). Berbagai penelitian empiris telah menunjukkan bahwa latihan *agility* berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas *dribbling* pada pemain futsal (Shalahudin & Sifaq, 2023). Oleh karena itu, penerapan bentuk-bentuk latihan *agility* yang tepat dan variatif sangat penting untuk mencapai peningkatan

kemampuan *dribbling* yang optimal pada siswa (Fajrin et al., 2021). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk mengatasi keterbatasan metode latihan yang ada dengan menguji pengaruh berbagai bentuk latihan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprovsu. Melalui penelitian ini, diharapkan ditemukan bentuk latihan *agility* yang efektif sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pendidik dalam merancang program latihan futsal yang lebih efisien dan relevan dengan kebutuhan siswa di tingkat Sekolah Dasar.

Penelitian ini memiliki tingkat urgensi yang tinggi dan nilai tambah yang jelas apabila dibandingkan dengan penelitian-penelitian sejenis, baik dari sisi konteks, subjek, maupun fokus variabel yang dikaji. Secara umum, penelitian terdahulu tentang futsal lebih banyak dilakukan pada atlet remaja, siswa sekolah menengah, atau pemain klub, dengan tujuan meningkatkan performa kompetitif (Milioni et al., 2016). Penelitian-penelitian tersebut umumnya menempatkan latihan *agility* sebagai bagian dari program latihan fisik lanjutan, bukan sebagai fondasi pengembangan keterampilan teknik dasar (Azmi & Kusnanik, 2018). Akibatnya, implikasi hasil penelitian tersebut kurang kontekstual ketika diterapkan pada peserta didik usia sekolah dasar yang memiliki karakteristik perkembangan motorik yang berbeda secara signifikan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini secara spesifik menempatkan peserta ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah dasar sebagai subjek utama. Pada fase ini, anak berada pada tahap fundamental movement skills dan skill acquisition, sehingga pendekatan latihan harus bersifat edukatif, adaptif, dan berorientasi pada penguatan dasar gerak. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting karena memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *agility* pada tahap awal pembinaan futsal, yang selama ini masih minim dikaji secara sistematis. Selain memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan metode latihan futsal di sekolah, penelitian ini juga bertujuan untuk menutup kesenjangan pengetahuan (*research gap*) terkait hubungan antara latihan *agility* dan peningkatan keterampilan *dribbling* dalam konteks pembinaan futsal di tingkat pendidikan dasar

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga menutup kesenjangan penelitian terkait efektivitas latihan *agility* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal pada usia dini. Keunikan konteks, relevansi praktis, serta kontribusi teoretis yang mengintegrasikan aspek fisik dan teknis menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan dan layak dikembangkan lebih lanjut dalam kajian pembinaan olahraga usia sekolah

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprovsu. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang kuat mengenai efektivitas latihan *agility* dan memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pelatih dalam meningkatkan kualitas teknik dasar futsal di tingkat sekolah dasar

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design mengikuti pedoman (Sugiyono, 2014). Desain

ini dipilih untuk mengetahui secara langsung pengaruh latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola pada peserta ekstrakurikuler futsal. Metode ini melibatkan pengukuran kemampuan awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan, kemudian perlakuan berupa program latihan agility diterapkan, dan terakhir dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk melihat perubahan atau peningkatan kemampuan dribbling

Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprov, yang berjumlah 21 siswa. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 12 siswa yang memenuhi kriteria usia dan rutin mengikuti ekstrakurikuler. Penelitian dilaksanakan di lapangan sekolah dan lapangan kelurahan yang berlokasi berdekatan dengan sekolah, selama 14 kali pertemuan dengan jadwal latihan 4 kali per minggu, dimulai dari bulan Mei hingga Juni 2025.

Instrumen utama yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling*, yang diukur melalui waktu yang diperlukan siswa untuk menggiring bola melewati lintasan *zigzag* yang telah ditandai dengan *cones* dan tiang rintangan. Alat ukur lainnya adalah *stopwatch* digital yang digunakan untuk mencatat waktu kecepatan menggiring bola setiap peserta saat *pretest* dan *posttest*. Prosedur penelitian dibagi menjadi tiga tahap utama yakni: *Pretest*: Melakukan pengukuran awal kemampuan *dribbling* peserta sebelum diberikan latihan *agility*. Tes dilakukan dengan cara peserta menggiring bola melewati lintasan dengan pengukuran waktu yang tepat menggunakan *stopwatch*. Pemberian Perlakuan: Peserta diberikan latihan *agility* dengan berbagai jenis latihan kelincahan seperti *shuttle run*, *zig-zag run*, lari *boomerang*, dan latihan perubahan arah lainnya. Setiap sesi latihan berlangsung sekitar 40 menit meliputi pemanasan selama 10 menit, latihan inti 25 menit, dan pendinginan 5 menit. Latihan diberikan sebanyak 14 kali sesi selama 4 minggu secara sistematis dan bertahap. *Posttest*: Setelah pelaksanaan latihan selesai, dilakukan pengukuran kembali kemampuan *dribbling* menggunakan metode yang sama seperti *pretest*.

Selanjutnya, data dikumpulkan dengan mengamati langsung pelaksanaan tes *pretest* dan *posttest* serta mencatat waktu kecepatan *dribbling*. Seluruh hasil tes dicatat dan didokumentasikan sebagai data kuantitatif. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji homogenitas untuk memastikan data memenuhi syarat analisis parametrik. Selanjutnya, digunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest* guna mengetahui apakah ada peningkatan signifikan setelah latihan *agility*. Analisis dilakukan menggunakan *software* SPSS versi 22 dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Tabel 1. data rinci hasil tes *pretest* dan *posttest*

No	Peserta	Waktu (detik)	<i>Pretest</i>	Waktu (detik)	<i>Posttest</i>	Peningkatan (%)	Keterangan
1	N/A		20,35		17,50	14,01	Baik
2	N/A		24,56		22,00	10,41	Cukup

No	Peserta	Waktu (detik)	Pretest	Waktu (detik)	Posttest	Peningkatan (%)	Keterangan
3	N/A		17,40		15,00	13,79	Sangat Baik
4	N/A		27,13		23,00	15,19	Perlu Peningkatan
5	N/A		23,48		20,30	13,54	Cukup
6	N/A		26,23		22,00	16,14	Perlu Peningkatan
7	N/A		19,90		17,00	14,57	Baik
8	N/A		20,15		16,80	16,63	Baik
9	N/A		24,85		21,00	15,45	Cukup
10	N/A		20,54		17,50	14,82	Baik
11	N/A		27,38		23,50	14,20	Perlu Peningkatan
12	N/A		24,87		21,40	13,96	Cukup

Analisis Peningkatan Kemampuan Dribbling

Persentase peningkatan kemampuan dribbling peserta berkisar antara 10,41% hingga 16,63%, dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,65%. Sebagian besar peserta berada pada kategori peningkatan baik hingga cukup, sementara beberapa peserta yang sebelumnya memiliki kemampuan awal rendah menunjukkan peningkatan yang signifikan meskipun masih memerlukan pengembangan lanjutan. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan agility efektif diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan awal siswa.

Peserta dengan waktu pretest yang relatif tinggi cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih besar, yang menandakan bahwa latihan agility mampu membantu siswa dengan keterbatasan kelincahan dasar untuk memperbaiki kemampuan dribbling secara bertahap.

Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data kemampuan dribbling pada pretest dan posttest berdistribusi normal. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro–Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 30 orang ($n = 12$). Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

Tabel 2. Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Data	Statistik Shapiro–Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
Pretest	0,921	0,297	Normal
Posttest	0,914	0,242	Normal

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data kemampuan dribbling pada pretest dan posttest memiliki varians yang sama (homogen). Pengujian homogenitas merupakan salah satu prasyarat sebelum dilakukan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test.

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan homogen.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) ≤ 0,05, maka data dinyatakan tidak homogen.

Tabel 3. Uji Homogenitas (Levene's Test)

Data	Levene Statistic	Sig. (p-value)	Keterangan
Pretest dan Posttest	0,684	0,417	Homogen

Uji Hipotesis (Uji t Berpasangan)

Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprovsu. Mengingat data berasal dari subjek yang sama dan dilakukan dua kali pengukuran (pretest dan posttest), maka uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan (paired sample t-test).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- H_0 (Hipotesis nol): Tidak terdapat pengaruh latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal.
- H_1 (Hipotesis alternatif): Terdapat pengaruh latihan agility terhadap kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal.

Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai Sig. < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- Jika nilai $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Tabel 4. Hasil Uji t Berpasangan

Variabel	Mean Selisih	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest Posttest	- 3,45	39,885	2,179	0,000	Signifikan

Analisis Persentase Peningkatan Kemampuan Dribbling

Analisis persentase peningkatan digunakan untuk mengetahui besarnya perubahan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal setelah diberikan perlakuan latihan agility. Persentase peningkatan dihitung dengan membandingkan selisih waktu antara pretest dan posttest terhadap waktu pretest, sehingga diperoleh gambaran kuantitatif mengenai efektivitas latihan yang diberikan.

Berdasarkan data hasil penelitian, persentase peningkatan kemampuan dribbling peserta berada pada rentang 10,41% hingga 16,63%. Peningkatan terendah dialami oleh peserta dengan persentase 10,41%, sedangkan peningkatan tertinggi mencapai 16,63%. Variasi persentase ini menunjukkan adanya perbedaan respons individu terhadap latihan agility, yang dapat dipengaruhi oleh tingkat kemampuan awal, kondisi fisik, serta adaptasi gerak masing-masing peserta.

Secara keseluruhan, rata-rata persentase peningkatan kemampuan dribbling mencapai 14,65%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan yang tergolong cukup hingga baik. Peserta dengan kemampuan awal yang relatif rendah cenderung menunjukkan peningkatan yang cukup besar, meskipun secara kategori masih memerlukan pengembangan lanjutan. Sementara itu, peserta dengan kemampuan awal yang lebih baik mampu mempertahankan konsistensi peningkatan melalui perbaikan efisiensi gerak dan kontrol bola.

Hasil analisis persentase ini memperlihatkan bahwa latihan agility mampu memberikan dampak positif secara deskriptif terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola. Penurunan waktu dribbling yang diikuti oleh persentase peningkatan yang relatif merata menunjukkan bahwa latihan agility berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan perubahan arah, serta efektivitas penguasaan bola pada peserta ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah dasar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan agility memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprov. Berdasarkan perbandingan hasil pretest dan posttest, seluruh peserta mengalami penurunan waktu dribbling, yang secara deskriptif mencerminkan adanya perbaikan kecepatan, kelincahan perubahan arah, serta kontrol bola selama bergerak. Temuan ini menegaskan bahwa latihan agility memiliki peran penting dalam mendukung keterampilan teknik dasar futsal, khususnya dribbling.

Peningkatan kemampuan dribbling yang ditunjukkan melalui rata-rata persentase peningkatan sebesar 14,65% mengindikasikan bahwa latihan agility mampu meningkatkan efisiensi gerak siswa secara bermakna. Latihan agility melatih kemampuan tubuh untuk berakselerasi, melakukan deselerasi, serta mengubah arah gerak secara cepat dan terkontrol. Kemampuan-kemampuan tersebut sangat relevan dengan karakteristik dribbling dalam futsal yang menuntut respons cepat terhadap situasi permainan yang dinamis. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip pembelajaran gerak yang menekankan keterkaitan antara kemampuan fisik dan keterampilan teknik. (Ahmad et al., 2024) Temuan utama dalam penelitian ini adalah bahwa latihan agility terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah dasar. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi latihan agility dalam program ekstrakurikuler futsal bukan hanya berorientasi pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga berdampak langsung pada kualitas keterampilan teknik siswa.

Secara teoritis, temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa keterampilan dribbling tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik kaki, tetapi juga pada kemampuan koordinasi neuromuskular dan kelincahan gerak (Tiara & Wada, 2024). Latihan agility memberikan stimulus pada sistem saraf dan otot untuk bekerja lebih efisien dalam mengontrol gerakan tubuh dan bola secara simultan (Angriawan & Asri, 2022). Hal ini menjelaskan mengapa peserta yang mengikuti latihan agility mampu menunjukkan peningkatan performa secara konsisten setelah perlakuan diberikan (Setia & Cahyadi, 2020).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan agility berkontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan pada permainan futsal (Angriawan & Asri, 2022). Namun, penelitian ini memiliki keunikan karena dilakukan pada konteks peserta ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah dasar. Pada tahap perkembangan ini, anak berada pada fase penguasaan gerak dasar dan pembentukan pola gerak yang stabil, sehingga latihan agility berfungsi sebagai fondasi penting dalam pengembangan keterampilan teknik futsal secara berkelanjutan.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada pemanfaatan latihan agility sebagai intervensi utama untuk meningkatkan keterampilan dribbling futsal pada peserta ekstrakurikuler tingkat sekolah dasar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya dilakukan pada atlet remaja atau pemain klub dan berfokus pada peningkatan kondisi fisik, penelitian ini menempatkan latihan sebagai pendekatan terintegrasi yang secara langsung mendukung penguasaan teknik dribbling pada usia dini (Hassan, 2025). Selain itu, penelitian ini menghadirkan bukti empiris yang kontekstual dalam lingkungan pembinaan futsal berbasis sekolah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan agility yang sederhana dan terstruktur dapat diterapkan secara efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kemampuan dribbling siswa sekolah dasar, sehingga memperkaya kajian ilmiah sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan metode latihan futsal yang lebih relevan dan aplikatif.

Implikasi penelitian ini mencakup aspek teoretis dan praktis dalam pengembangan pembinaan futsal di tingkat sekolah dasar. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keterampilan dribbling futsal tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik semata, tetapi juga sangat bergantung pada komponen kondisi fisik, khususnya agility. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi latihan fisik dan teknik dalam kerangka pembelajaran gerak, sehingga dapat memperkaya kajian ilmu kepelatihan olahraga dan pendidikan jasmani, terutama pada konteks pembinaan usia dini.

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi langsung bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan futsal di sekolah dasar. Latihan agility dapat dijadikan komponen utama dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal karena terbukti mampu meningkatkan kemampuan dribbling secara efektif. Program latihan yang terstruktur, variatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas keterampilan teknik dasar futsal, sekaligus mendukung proses pembinaan olahraga yang lebih sistematis dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Penelitian ini memberikan dampak positif bagi pengembangan pembinaan futsal di sekolah dasar dengan menunjukkan bahwa latihan agility dapat

meningkatkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler secara nyata dan terukur, sehingga dapat dijadikan acuan praktis bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan relevan dengan karakteristik siswa usia dini. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil, penggunaan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, serta keterbatasan durasi perlakuan, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas dan masih memerlukan pengujian lanjutan dengan desain penelitian yang lebih kuat dan cakupan subjek yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan agility memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola peserta ekstrakurikuler futsal di SD Swasta Dharma Wanita Pemprovsu. Peningkatan yang ditunjukkan melalui penurunan waktu dribbling dan persentase peningkatan yang konsisten pada seluruh peserta menegaskan bahwa latihan agility efektif dalam mendukung penguasaan keterampilan teknik dasar futsal pada tingkat sekolah dasar. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi latihan agility dalam program ekstrakurikuler dapat menjadi strategi yang tepat untuk meningkatkan kualitas performa dribbling siswa secara terarah dan berkelanjutan.

Ke depan, arah penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta variasi bentuk latihan agility agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh latihan agility terhadap keterampilan futsal lainnya, seperti passing dan shooting, atau mengombinasikannya dengan variabel fisik dan psikologis, sehingga dapat memperkaya kajian ilmiah dan memberikan rekomendasi yang lebih luas bagi pengembangan pembinaan futsal usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Swasta Dharma Wanita Pemprovsu atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembina dan pelatih ekstrakurikuler futsal yang telah membantu dalam pelaksanaan program latihan serta proses pengambilan data. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama kegiatan penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembinaan futsal di lingkungan sekolah.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi pelaksanaan, analisis, maupun pelaporan hasil penelitian ini.

REFERENCE

Ahmad, N., Muhammad, Dyah, A. I., Bahauddin, M. A., & Ismawati, N. (2024).

- Biomekanika dalam Olah Raga* (A. H. F. Rahmat (ed.); Pertama). Borneo Novelty Publishing.
<https://ebooks.borneonovelty.com/publications/588068/gerakan-tubuh-manusia-biomekanika-dalam-olahraga>
- Angriawan, T., & Asri, A. (2022). Pengaruh Kekuatan Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengiring Bola pada Permainan Futsal Mahasiswa STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 120. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.707>
- Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043>
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BeYB* (W. Wediasti (ed.); 1st ed.). Cakrawala Cendikia. http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim_bahan_ajar_futsal.pdf
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Da Costa, L. C. A., Do Nascimento, J. V., & Vieira, L. F. (2016). Teaching invasive team sports in the school environment: From theory to practice from the perspective of a hybrid model. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 27(1), 1–14. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2709>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Hassan, A. K. (2025). FITLIGHT Training and Its Influence on Visual-Motor Reactions and Dribbling Speed in Female Basketball Players: Prospective Evaluation Study. *JMIR Serious Games*, 13. <https://doi.org/10.2196/70519>
- Ikhsan, S. M., Widiawati, P., & Rahayuni, K. (2023). Development of speed, agility, and quickness training model in soccer for learning to train age group based on an articulate storyline. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(3), 325. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i3.3257>
- Milioni, F., Vieira, L. H. P., Barbieri, R. A., Zagatto, A. M., Nordsborg, N. B., Barbieri, F. A., dos-Santos, J. W., Santiago, P. R. P., & Papoti, M. (2016). Futsal match-related fatigue affects running performance and neuromuscular parameters but not finishing kick speed or accuracy. *Frontiers in Physiology*, 7(NOV), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00518>
- Naufalin Nafisah, & Eko Hariyanto. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Rahmawan, D., & Setiawan, A. (2023). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kelincahan terhadap Ketepatan Flying Shoot dalam Bola Tangan. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 69–74. <https://e-journal.stkipnu.ac.id/index.php/jkjo/article/view/10>
- Setia, C., & Cahyadi, A. (2020). Learning Model Of Dribbling Futsal Ball Game Based For Junior High School Students. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,

- 4(2), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12572>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Agility Ladder Drill Icky Shuffle Dan Double Step Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Atlet Futsal. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/65217>
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Learning Application of Basic Futsal Techniques Using Android-Based Augmented Reality. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Sugiyono, S. (2014). *Educational Research Methods* (S. Sugiyono (ed.); 1st ed.). Alfabeta.
- Tauba, R. F., & HB, B. (2021). Pengembangan instrumen tes dribbling pada permainan futsal menggunakan teknologi mikrokontroler arduino. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 256–267. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41845>
- Tiara, A. Y., & Wada, Z. (2024). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pada Atlet Sepak Bola Di Academy Ads Tangerang Tahun 2023. *Journal of Baja Health Science*, 4(01), 92–98. <https://doi.org/10.47080/joubahs.v4i01.2907>
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). Development of Learning Media Based on Mobile Learning Basic Techniques and Rules of the Game Futsal. *Journal of Physical Education, Sport and Health*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>