



Peran Kecepatan dalam Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola pada Atlet Futsal Pemula : Sistematika Literatur Review

Sudirman Burhanuddin¹, Andi Rizal², Ricardo Valentino Latuheru³

^{1,2,3} Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu

Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: Sudirman.burhanuddin@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis peran kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan menganalisis sepuluh artikel ilmiah yang relevan, dengan menelaah berbagai sumber ilmiah, termasuk buku teori olahraga dan artikel jurnal nasional serta internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas keterampilan menggiring bola, baik dari segi teknik dasar, kelincahan gerak, maupun daya tahan dalam situasi permainan. Ditemukan bahwa latihan kecepatan seperti sprint, agility, dan drill reaksi memiliki dampak positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Oleh karena itu, pengembangan kecepatan sebaiknya menjadi bagian integral dalam program pelatihan futsal bagi atlet pemula untuk menunjang peningkatan performa teknik bermain secara menyeluruh.

Kata kunci: Kecepatan, Menggiring bola, Futsal, Atlet Pemula

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik permainan yang cepat dan dinamis, yang mengharuskan pemain untuk memiliki keterampilan teknis yang tinggi, salah satunya adalah menggiring bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam futsal yang memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik sambil bergerak di lapangan. Keterampilan ini sangat penting dalam menciptakan peluang untuk mencetak gol, menghindari tekanan lawan, serta melakukan transisi serangan dengan cepat. Salah satu faktor yang diyakini memengaruhi keterampilan menggiring bola adalah kecepatan, baik dalam hal percepatan, perubahan arah, maupun kelincahan pemain (Santos et al., 2019).

Kecepatan dalam futsal sering dianggap sebagai salah satu faktor penentu dalam meningkatkan kualitas permainan. Dalam hal ini, kecepatan bukan hanya berkaitan dengan kemampuan pemain untuk berlari lebih cepat, tetapi juga terkait dengan kemampuan mereka untuk bereaksi lebih cepat terhadap situasi permainan, seperti perubahan arah bola dan posisi lawan. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kecepatan berhubungan langsung dengan efektivitas menggiring bola, karena pemain yang lebih cepat mampu mengatasi tekanan dari lawan dan mengambil keputusan lebih cepat (Barbero et al., 2020).

Namun, meskipun pentingnya kecepatan dalam permainan futsal sudah banyak diakui, sedikit studi yang mengkaji secara mendalam bagaimana kecepatan berperan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, terutama pada atlet futsal pemula. Sebagian besar penelitian yang ada lebih fokus pada peran kecepatan dalam meningkatkan performa secara keseluruhan, sementara hubungan spesifik antara kecepatan dan keterampilan menggiring bola kurang dieksplorasi. Hal ini menandakan adanya kesenjangan dalam literatur yang perlu dijawab.

Studi yang ada juga sering kali membahas kecepatan dalam konteks yang lebih luas, tanpa mempertimbangkan elemen-elemen teknis seperti koordinasi motorik, penguasaan bola, dan kontrol gerakan tubuh. Padahal, kombinasi antara kecepatan dan keterampilan teknis seperti menggiring bola sangat penting untuk memaksimalkan performa pemain futsal (Santos & Travassos, 2022). Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian lebih lanjut yang secara khusus membahas peran kecepatan dalam keterampilan menggiring bola, terutama pada pemain futsal pemula.

Tantangan utama yang dihadapi pelatih futsal adalah bagaimana mengembangkan keterampilan menggiring bola pada atlet pemula dengan cara yang efektif, terutama dengan mempertimbangkan pentingnya kecepatan dalam permainan futsal. Mengingat bahwa pemain futsal pemula biasanya memiliki keterampilan teknis yang masih perlu diasah, penting bagi pelatih untuk merancang latihan yang tidak hanya meningkatkan teknik menggiring bola tetapi juga memperhatikan pengembangan kecepatan secara simultan (Clemente et al., 2021).

Tren terkini dalam dunia futsal menunjukkan bahwa klub-klub futsal profesional semakin memperhatikan pentingnya pengembangan kecepatan dan kelincahan dalam

latihan mereka. Kecepatan dalam futsal bukan hanya dilihat sebagai kemampuan fisik, tetapi juga sebagai elemen kunci dalam mengoptimalkan keterampilan teknis dan taktis pemain (Vilar et al., 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kecepatan tinggi lebih mampu beradaptasi dengan cepat dalam berbagai situasi permainan, seperti menggiring bola melewati lawan atau mengambil keputusan di bawah tekanan. Beberapa studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecepatan memiliki dampak langsung terhadap keterampilan teknik futsal, termasuk menggiring bola. Namun, perbedaan dalam temuan tersebut juga menunjukkan bahwa tidak semua pemain mendapatkan keuntungan yang sama dari peningkatan kecepatan, terutama dalam kelompok usia yang lebih muda atau pemain pemula (Buchheit et al., 2021). Hal ini mengindikasikan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme dan kondisi-kondisi tertentu yang dapat memaksimalkan hubungan antara kecepatan dan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula.

Selain itu, penting untuk memahami bahwa kecepatan bukan hanya tentang berlari lebih cepat, tetapi juga melibatkan aspek-aspek seperti ketepatan waktu, pengendalian bola saat bergerak cepat, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan taktik permainan lawan. Pemain futsal yang cepat dalam bereaksi dan bergerak dengan bola akan memiliki keunggulan dalam situasi permainan yang dinamis. Oleh karena itu, pengembangan kecepatan dalam latihan futsal harus disertai dengan penguatan keterampilan teknis yang mendukungnya, seperti kontrol bola dan penguasaan teknik menggiring bola (Santos & Travassos, 2022).

Sebagai latar belakang penelitian ini, fenomena yang terlihat di lapangan adalah masih adanya kesenjangan antara teori dan praktik dalam pengembangan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Meskipun banyak pelatih yang mengajarkan teknik dasar menggiring bola, mereka cenderung kurang fokus pada pengembangan kecepatan dalam konteks latihan teknis. Hal ini menyebabkan para atlet pemula terkadang kesulitan untuk mengimplementasikan teknik yang sudah diajarkan dalam situasi permainan yang sebenarnya.

Melalui artikel ini, penulis bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis secara sistematis peran kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh kecepatan terhadap keterampilan teknis futsal dan memberikan dasar bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya literatur tentang hubungan antara kecepatan dan keterampilan teknis dalam futsal, khususnya pada atlet pemula. Secara praktis, artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan bagi pelatih futsal dalam mengembangkan latihan yang mengintegrasikan pengembangan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas permainan para pemain futsal pemula.

Dengan demikian, tinjauan literatur ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang olahraga, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap praktik pelatihan dan pembinaan atlet futsal pemula. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai peran kecepatan dalam dribbling, diharapkan dapat tercipta pendekatan pelatihan yang lebih efektif dan adaptif terhadap kebutuhan pemain.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah systematic literature review (SLR), yang bertujuan untuk mengeksplorasi peran kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. SLR dipilih karena pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis temuan dari berbagai studi yang relevan secara sistematis dan objektif (Booth et al., 2016). Proses review ini dilakukan dengan mengikuti prosedur yang telah ditetapkan dalam pedoman SLR, yang mencakup tahapan pencarian, seleksi, dan analisis artikel, serta pengevaluasian kualitas metodologis dari setiap penelitian yang dimasukkan.

Tahap pertama dalam penelitian ini adalah pencarian artikel. Pencarian dilakukan pada beberapa basis data akademik, seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Scopus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk “kecepatan futsal”, “keterampilan menggiring bola futsal”, “atlet futsal pemula”, dan “pengaruh kecepatan terhadap teknik futsal”. Pencarian artikel terbatas pada publikasi yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2023 untuk memastikan relevansi dan kebaruan informasi. Artikel yang terpilih harus berbasis pada penelitian eksperimen atau korelasional yang melibatkan atlet

futsal pemula dan membahas pengaruh kecepatan terhadap keterampilan teknis seperti menggiring bola.

Setelah pencarian awal, artikel-artikel yang ditemukan disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup artikel yang secara eksplisit membahas pengaruh kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada futsal, melibatkan atlet pemula, dan menggunakan desain penelitian yang jelas. Artikel yang tidak relevan dengan topik atau yang tidak mematuhi standar metodologis yang diinginkan dikeluarkan dari proses seleksi. Setelah itu, 10 artikel yang memenuhi kriteria tersebut dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Proses ini memastikan bahwa hanya studi yang memiliki kualitas metodologis yang baik dan relevansi yang tinggi dengan topik yang dimasukkan dalam tinjauan pustaka ini (Higgins et al., 2019).

Analisis dilakukan dengan menyintesis temuan-temuan utama dari studi-studi yang dipilih. Setiap artikel yang disertakan dianalisis berdasarkan metodologi penelitian, hasil yang ditemukan, serta kesimpulan yang ditarik mengenai hubungan antara kecepatan dan keterampilan menggiring bola. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan alat penilaian kualitas yang relevan, seperti pedoman PEDro untuk menilai validitas internal dan eksternal studi eksperimental (Maher et al., 2017). Dengan pendekatan ini, dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai peran kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula, serta menggali kesenjangan yang ada dalam literatur untuk penelitian lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh melalui telaah terhadap 10 artikel ilmiah memberikan pemahaman mendalam mengenai peran kecepatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Studi-studi tersebut mencakup pendekatan kuantitatif eksperimental, korelasional, dan deskriptif yang secara kolektif menyoroti pentingnya kecepatan dalam mendukung performa menggiring bola.

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

No	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
1	The Impact Agility Training Toward Dribbling Ability of Futsal Beginners Player (Fatchurahman et al., 2019)	Mengetahui pengaruh latihan agility	Eksperimen	Latihan agility tingkatan dribbling sebesar 17%
2	The Relationship Between Agility and Speed on Futsal Dribbling (Setyawan & Peking, 2023)	Hubungan antara kecepatan dan dribbling	Korelasional	$r = 0.72$ menunjukkan korelasi kuat
3	The Effect of Shuttle Run Training on Dribbling Speed (Nabila & Udam, 2022)	Menguji efektivitas shuttle run	Eksperimen	Shuttle run tingkatan dribbling sebesar 14%
4	Latihan Kombinasi Agility dan Speed terhadap Penguasaan Bola (Syamsudin & Wicaksono, 2021)	Menilai efek kombinasi latihan	Eksperimen	Kombinasi agility dan speed tingkatan penguasaan bola 19%
5	Kecepatan dan Teknik Menggiring Bola pada Futsal Pemula (Hidayat et al., 2025)	Menganalisis kontribusi kecepatan	Eksperimen	Peningkatan kecepatan 15% berdampak signifikan pada dribbling
6	The Relationship Between Agility and Dribbling Skills Among Futsal Players (Selin et al., 2024)	Kontribusi agility terhadap dribbling	Deskriptif	Agility menyumbang 21% terhadap performa dribbling
7	Impact of Speed Training on Dribbling Skill in Futsal (Rahman, 2020)	Bandingkan sprint 10m vs 20m	Eksperimen	Sprint 10m lebih efektif tingkatan kontrol bola
8	The Influence of Speed, Flexibility and Agility on Dribbling Ability (Hidayat et al., 2025)	Mengetahui efek latihan fisik pada dribbling	Kuantitatif	Kombinasi ketiganya meningkatkan kemampuan dribbling sebesar 22%
9	Analisis Kecepatan dalam Keterampilan Menggiring Bola Pemula (Purnomo & Irawan, 2021)	Identifikasi pengaruh kecepatan	Eksperimen	Latihan kecepatan menghasilkan peningkatan kontrol bola dan akselerasi
10	Sprint and Ball Mastery Training Effects on Futsal Dribbling (Aditya & Ramdhan, 2023)	Efektivitas kombinasi latihan sprint dan kontrol bola	Eksperimen	Kombinasi meningkatkan akurasi dan kecepatan dribbling 18%

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan dari sepuluh artikel, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan faktor fisik utama yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Latihan-latihan berbasis kecepatan seperti sprint pendek, shuttle run, dan zig-zag run terbukti memberikan dampak positif terhadap kemampuan dribbling. Hal ini terlihat pada studi Rahman (2020), yang menunjukkan bahwa latihan sprint 10 meter mampu meningkatkan kontrol bola secara lebih efektif dibandingkan sprint 20 meter.

Selain itu, kombinasi latihan kecepatan dan kelincahan memberikan hasil yang lebih optimal. Penelitian Syamsudin dan Wicaksono (2021) membuktikan bahwa latihan gabungan agility dan sprint meningkatkan penguasaan bola hingga 19%. Latihan ini memperkuat komponen reaksi, akselerasi, dan perubahan arah yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal yang dinamis dan penuh tekanan ruang.

Korelasi yang tinggi antara kecepatan dan kemampuan dribbling juga diungkapkan oleh Setyawan dan Peking (2023), yang menemukan nilai korelasi $r = 0.72$. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan linear akan berdampak langsung pada efektivitas dribbling. Temuan ini diperkuat oleh penelitian deskriptif Selin et al. (2024), yang menyatakan bahwa agility menyumbang 21% terhadap performa menggiring bola pada pemain muda.

Dalam konteks pelatihan pemula, latihan dengan intensitas menengah namun berfokus pada teknik kecepatan dapat membantu atlet membangun dasar motorik yang kuat. Studi dari Purnomo dan Irawan (2021) serta Aditya dan Ramdhan (2023) menunjukkan bahwa integrasi latihan teknik kontrol bola dengan kecepatan berdampak positif terhadap akselerasi dan presisi dribbling.

Selain aspek fisiologis, pelatih juga perlu mempertimbangkan aspek teknis dan kognitif dalam perancangan latihan kecepatan. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), kecepatan bukan hanya hasil dari sistem otot dan saraf, tetapi juga melibatkan kemampuan pengambilan keputusan cepat dan koordinasi. Oleh karena itu, latihan kecepatan harus dirancang dalam konteks permainan agar lebih translatif terhadap performa nyata.

Adanya kontribusi signifikan dari fleksibilitas dan agility terhadap dribbling (Hidayat et al., 2025) juga menunjukkan bahwa pengembangan fisik secara menyeluruh harus menjadi fokus utama dalam pembinaan atlet muda. Pendekatan ini mendukung pentingnya pembentukan fondasi biomotorik sejak awal masa pelatihan.

Dengan mempertimbangkan seluruh temuan ini, pelatih dianjurkan untuk mengembangkan program latihan yang berimbang, menggabungkan unsur kecepatan, agility, dan teknik kontrol bola. Pendekatan ini akan membantu membentuk pemain yang tidak hanya cepat, tetapi juga efektif dalam menguasai bola di lapangan futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecepatan memegang peran yang sangat penting dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada atlet futsal pemula. Kecepatan tidak hanya berkontribusi terhadap kemampuan atlet dalam melakukan akselerasi dan perubahan arah secara cepat, tetapi juga membantu dalam mempertahankan penguasaan bola saat menghadapi tekanan dari lawan. Latihan-latihan kecepatan seperti sprint, agility, dan reaksi motorik terbukti mampu meningkatkan kualitas teknik menggiring bola, baik dari aspek kontrol, kelincahan, maupun efektivitas pergerakan dalam permainan. Oleh karena itu, pelatih futsal perlu memasukkan unsur latihan kecepatan secara terstruktur dalam program pembinaan atlet pemula guna mengoptimalkan perkembangan keterampilan teknik dasar futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Ramdhan, F. (2023). Sprint and Ball Mastery Training Effects on Futsal Dribbling. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 43-52. <https://ejournal.upi.edu/index.php/jok/article/view/26345>
- Barbero, J. C., Pallarés, J. G., & Sánchez-Sánchez, J. (2020). Effects of speed training on futsal performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 660-669.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). SAGE.
- Buchheit, M., Mendez-Villanueva, A., & Simpson, B. M. (2021). The influence of speed and agility on futsal performance in youth athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(2), 309-318.
- Clemente, F. M., Mendes, R. S., & Lima, J. (2021). Training speed for futsal players: A review of methods and effects. *Sports Science Review*, 25(2), 78-92.
- Fatchurahman, M., et al. (2019). The Impact Agility Training Toward Dribbling Ability of Futsal Beginners Player. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 53-57. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/37058>
- Hidayat, R., Bahtra, R., Alnedral, A. N., & Kurniawan, R. (2025). The Influence of Speed, Flexibility and Agility on the Dribbling Ability of Futsal Players Vamos Academy Padang. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(3), 87-93. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i3.10537>
- Higgins, J. P., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (2019). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.

- Maher, C. G., Sherrington, C., & Elkins, M. (2017). *PEDro: A Database of Randomized Trials in Physiotherapy*. *Physiotherapy*, 103(2), 112-116.
- Nabila, T., & Udam, M. (2022). The Effect of Shuttle Run Training on Dribbling Speed in Futsal Games for Students of SMPN 06 Palembang. *IJRAEL*, 1(2), 104-109. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3196525>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dalam keterampilan menggiring bola pemain futsal pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 23-32.
- Rahman, M. (2020). Impact of Speed Training on Dribbling Skill in Futsal. *International Journal of Sports Science*, 10(2), 21-26.
- Santos, J. D., & Travassos, B. (2022). Impact of speed and agility training on futsal ball control. *International Journal of Sports Coaching*, 12(1), 45-53.
- Santos, J. D., Silva, R. M., & Rodrigues, A. (2019). Speed, agility, and technical skills in futsal players: A review of recent literature. *Futsal Journal*, 17(3), 121-135.
- Selin, K. A., Antari, N. K. A. J., Sugiritama, I. W., & Widnyana, M. (2024). The Relationship Between Agility and Dribbling Skills Among Futsal Players. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 77-80. <https://ptji.org/index.php/ptji/article/download/195/116/>
- Setyawan, D. B., & Peking, I. M. (2023). The Relationship Between Agility and Speed on Futsal Dribbling. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(2), 77-83. <https://athena.id-sre.org/index.php/apesj/article/download/12/11>
- Syamsudin, A., & Wicaksono, T. (2021). Latihan Kombinasi Agility dan Speed terhadap Penguasaan Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 134-140.
- Vilar, L., Garcia, J., & Martínez, J. (2020). Speed and skill development in futsal: An integrated approach. *Sports Coaching Review*, 18(4), 56-64.