

## Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling*

Muhammad Aqil Faiz<sup>1\*</sup>, Ishak Aziz<sup>2</sup>, Masrun<sup>3</sup>, Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: [aqilf5116@gmail.com](mailto:aqilf5116@gmail.com)

### ABSTRAK

Permasalahan dalam eksplorasi ini adalah para ahli menduga rendahnya kemampuan tumpah bola pemain SSB Bina Muda merupakan salah satu komponen Kecepatan dan Kecerobohan. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui komitmen kecepatan dan ketangkasan terhadap kemampuan menumpahkan pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Pemeriksaan semacam ini adalah penelitian komitmen. Populasinya adalah pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa sebanyak 74 orang. Prosedur pengujian purposif merupakan suatu cara pengambilan keputusan dan tidak seluruhnya dilakukan oleh ilmuwan dengan pertimbangan tertentu, sehingga jumlah pengujian pada konsentrasi ini pada kelompok umur 14 tahun adalah 30 orang. Metode pengumpulan informasi memanfaatkan kecepatan dengan tes lari 30 meter, ketangkasan dengan tes kesiapan illionist dan kemampuan menumpahkan dengan tes tumpahan silang. Metode pemeriksaan informasi menggunakan prosedur investigasi hubungan, berbagai koneksi dan koefisien jaminan dengan tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$ . Hasil Penelitian: Terdapat komitmen antara kecepatan dan keterampilan tumpah pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Terdapat komitmen di antara ketangkasan dan ketangkasan pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Adanya komitmen antara kecepatan dan ketangkasan serta kemahiran tumpah ruah peserta sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa.

**Kata Kunci** : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola

### *Contribution of Speed and Agility to Dribbling Ability*

#### ABSTRACT

*The issue with this exploration is that specialists suspect that the low ball spilling capacity of SSB Bina Muda players is a component of Speed and Spryness. The point of this examination was to decide the commitment of speed and deftness to the abilities to spill of SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa football competitors. This sort of examination is commitment research. The populace is SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa football players, adding up to 74 individuals. The purposive testing procedure is a strategy for deciding and not entirely settled by the scientist with specific contemplations, so the quantity of tests in this concentrate in the 14 - long term age bunch was 30 individuals. The information assortment method utilizes speed with the 30 meter run test, dexterity with the illionist readiness test and ability to spill with the crisscross spilling test. The information examination method utilizes relationship investigation procedures, various connection and coefficient of assurance with an importance level of  $\alpha = 0.05$ . Research results: There is a commitment among speed and spilling skill of SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa football competitors. There is a commitment among spryness and spilling skill of SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa football competitors. There is a commitment among speed and spryness along with the spilling skill of SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa football competitors.*

**Keyword** : Speed, Agility, Dribbling Ability, Football

---

## **PENDAHULUAN**

Sebagai upaya untuk membentuk individu yang berkualitas, salah satu caranya adalah melalui pembinaan usia yang lebih muda dengan latihan olahraga. Olahraga saat ini tidak sedikitpun dilakukan untuk mencari kesehatan atau kebaruan yang sebenarnya, namun sebaliknya dilakukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat suatu daerah atau negara (Yendrizal, 2019). Dalam jurnal Nasrullah, F., Maidarman, M., Irawan, R., Soniawan, V., arwandi, john, Afrizal.S, A., & Arifan, I. (2022) Olahraga ini memiliki berbagai macam tujuan dan fungsi yang berbeda-beda, di antaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Sepakbola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini. Sesuai dengan Rohendi (2021), "Game adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan sehingga dapat membentuk individu yang benar-benar dan sangat solid." Permainan merupakan suatu tindakan yang diperlukan oleh setiap orang, dengan berlatih secara konsisten seseorang akan memperoleh kebaruan dan kebaruan otak yang nyata sehingga dapat meningkatkan efisiensi kerja (Aziz, 2020). Kemajuan dalam bidang olah raga menurut pandangan nyata akan menjadikan manusia Indonesia solid, sedangkan menurut pandangan psikologi akan menjadikan manusia mempunyai pribadi dan karakter yang hebat, jujur dan energik (Masrun, 2016).

Latihan olahraga mempunyai banyak unsur pendukung yang mempengaruhi prestasi, misalnya keadaan, strategi, strategi dan sikap (Irawadi, 2019). Dahrial (2017) mengatakan bahwa "Latihan olahraga dapat dilakukan sebagai pengalihan, permainan, pembinaan kesehatan jasmani dan kesehatan dunia lain." Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kapasitas negara untuk melaksanakan kerangka pembangunan yang mendukung. Sesuai Gazali (2016), "aktivitas standar benar-benar akan membantu individu mencapai kesejahteraan fisik dan dunia lain." Permainan sebagai salah satu komponen dalam keberadaan manusia, jika diaktifkan melalui berbagai teknik yang sesuai, adalah sebuah karya yang harus ditingkatkan. Berkenaan dengan pembentukan karakter, kedisiplinan, keunggulan, efisiensi dan sikap kerja keras yang bermanfaat pada orang yang melakukannya dengan cara branding, olahraga sangat penting dalam menggarap sifat SDM untuk mencapai prestasi yang ideal (Soniawan, eat

al, 2021) .Sepak bola merupakan salah satu permainan di dunia yang terkenal dan disukai banyak orang. Permainan ini telah berkembang menjadi sebuah permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua, masyarakat umum, masyarakat perkotaan hingga masyarakat perkotaan. Sesuai Luxbacher dalam buku harian Hamzah .H (2019) Sepak bola adalah permainan paling populer di planet ini dan permainan publik hampir di semua negara di Eropa, AS, Asia, dan Afrika. Yulifri, (2018) “Sepak bola merupakan permainan yang sangat terkenal, dikenal dan digemari oleh semua kalangan umur dimanapun.” Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya klub sepak bola dan sekolah sepak bola (SSB) yang tersebar di seluruh tanah air dengan struktur dan tujuan yang berbeda-beda. Dalam jurnal Putra, T. S., Arwandi, J., Irawan, R., & Yendrizar, Y. (2023) sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan –peraturan yang telah ditentukan.

Sesuai dengan konsep olahraga sepak bola, yaitu menempatkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak menyerah, setiap pemain diharapkan mempunyai kemampuan, cara, dan strategi yang berbeda-beda. berada dalam kondisi prima. Selain itu, sepak bola menuntut imajinasi khusus, ketabahan untuk melakukan sesuatu, dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri.

Mengingat tujuan tersebut, salah satu prosedur dasar yang penting untuk dikuasai adalah metode menumpahkan bola. Menumpahkan bola adalah kemampuan pemain untuk menggerakkan bola dengan menggunakan kakinya secepat mungkin untuk mencapai tujuan, khususnya melakukan serangan balik, melewati lawan, mengumpan lawan, mengendalikan ritme permainan dan mencetak gol melawan lawan dengan sukses dan efektif. tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan menumpahkan bola secara akurat, diyakini setiap pemain akan bisa melakukan serangan balik, mengumpan lawan, bergerak melampaui lawan, mengatur pukulan, dan mencetak gol ke gawang lawan.

Pada dasarnya setiap pemain diharapkan mempunyai kemampuan untuk menumpahkan bola, khususnya pemain depan harus dapat menumpahkan bola dengan baik, cepat dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan saat melewati setiap pemain

lawan. Selain itu, menumpahkan bola merupakan salah satu cara dasar sepak bola yang dapat meningkatkan inspirasi pemain karena dari menumpahkan bola dapat tercipta gol sehingga semangat bermain akan meningkat.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variabel-variabel yang mempengaruhi kapasitas menumpahkan bola seorang pemain meliputi kemampuan dan kemauan, kekuatan otot kaki, kecepatan, kemampuan beradaptasi, keseimbangan tubuh dan ketangkasan. Namun, kemampuan menumpahkan bola yang hebat diingat untuk menambah komponen keadaan, terutama kecepatan dan kesiapan.

Kecepatan adalah menyelesaikan jarak tertentu dengan cepat. Perbedaan luas tersebut dapat tampak seperti gerak seluruh benda, atau dapat pula tampak sebagai bagian tubuh yang bergerak. Kecepatan dihubungkan dengan waktu, keberulangan perkembangan, dan jarak yang ditempuh. Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak dengan cepat yang digambarkan dengan jangka waktu yang singkat. Dalam kemampuan menumpahkan bola, komponen kecepatan ini sangat penting, agar dapat membawa dan mengontrol bola dengan baik dan cepat serta sesuai tujuan yang diinginkan. Untuk mengatasi permasalahan kompetitor saat bergerak tanpa hambatan, menumpahkan bola dengan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dan secara cepat, diperlukan suatu komponen keadaan, yaitu kecepatan tertentu, yang dapat membuat komitmen penting.

Selain kecepatan menumpahkan bola, kesiapan juga menjadi kegelisahan seorang pemain untuk menumpahkan bola dengan baik. Kesiapan mengacu pada penyesuaian arah atau posisi tubuh yang cepat yang dilakukan terkait dengan perkembangan yang berbeda-beda dan ketangkasan berperan penting dalam mencapai kemampuan tampil dengan baik untuk memiliki, mengimbangi dan menjaga kemampuan ketangkasan sebagai satu kesatuan dengan kemampuan nyata lainnya. Kegesitan merupakan suatu kapasitas signifikan yang dapat mempengaruhi berbagai permainan (Arifin, 2018), salah satunya bermain sepak bola. Sesuai Sumerta (2021) bahwa “Ketangkasan dalam permainan sepak bola harus terlihat ketika para pemain menempuh jalur perkembangan yang berbeda dengan tujuan akhir untuk melewati lawan di lapangan. perkembangan lawan yang selalu berkembang, baik bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang. Mengingat hal tersebut, ketangkasan merupakan salah satu hal penting yang harus diperhatikan dalam permainan sepak bola.” Jika seorang pemain sepak bola memiliki

ketangkasan yang tinggi, hal ini diingat untuk membantu mengembangkan lebih lanjut kemampuan menumpahkan bolanya. Sebaliknya jika ketangkasan anda kurang bagus maka akan mempengaruhi kemampuan tumpah bola pemain dan diharapkan juga akan memperburuk sifat kemampuan tumpah bola pemain, sehingga kemungkinan terjadinya pertandingan sepak bola bisa saja terjadi. tidak dapat dilakukan.

Mengingat akibat persepsi yang dilontarkan para ilmuwan pada tanggal 5 Oktober 2022 di lapangan SSB Bina Muda pada pertandingan penyisihan, maka terlacak adanya isu dalam pertandingan tersebut, yaitu malangnya tumpahnya skill pemain SSB Bina Muda. Hal ini terlihat dari beberapa pemain yang, saat menumpahkan bola dan merasakan tekanan, bola yang mereka kendalikan dapat dengan mudah diambil oleh lawannya. Pada pertandingan ini juga terlihat bahwa saat melakukan serangan balik, kecepatan pemain saat menyelesaikan serangan masih terlalu lambat sehingga lawan dapat dengan cepat mengharapkannya.

Permasalahan kemampuan tumpah pemain SSB Bina Muda dapat disebabkan oleh beberapa variabel antara lain kekuatan otot tungkai, kecepatan, kemampuan beradaptasi, koordinasi tungkai bawah, kelincahan, dominasi khusus, kontak kaki dengan bola, kemiringan badan, keseimbangan, penglihatan dan emosionalitas pemain. Saat menumpahkan bola dalam situasi permainan, variabel-variabel ini dapat mempengaruhi kapasitas tumpah bola pemain SSB Bina Muda.

Melihat gambaran di atas, banyak sekali variabel yang mempengaruhi kemampuan tumpah pemain SSB Bina Muda, analisis menduga rendahnya kemampuan tumpah bola pemain SSB Bina Muda adalah faktor Kecepatan dan Kesiapan. . Haugen, T. A, dkk dalam jurnal Hadi, M., Irawan, R., Masrun, M., & Mariati, S. (2023) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakanyang sejenis dengan berturut-turut, maupun kemampuan dalam menempuh jarak dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kemudian menurut Krolo et al dalam artikel Pribadi. I. A., dkk (2024) Kelincahan secara umum merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan efisien. Namun, komitmen atau komitmen kecepatan dan kesiapan pemain terhadap kemampuan menumpahkan bola belum diketahui. Sehubungan dengan penjelasan di atas, ahli ingin mengarahkan penelitian lebih lanjut untuk menunjukkan komitmen kecepatan dan kesiapan yang memainkan peran penting dalam penguasaan. Sesuai Sanjaya, dkk dalam catatan harian Mahfud, dkk (2020) “Dalam sepak bola diperlukan kecepatan dan kesiapan, dalam olahraga sepak bola diperlukan kecepatan untuk bekerja sambil mengejar atau menumpahkan bola dan kemampuan ketangkasan dalam menyampaikan bola ke arah saingannya.”

## METODE

Eksplorasi semacam ini adalah penelitian komitmen. Populasinya adalah pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa sebanyak 74 orang. Tempat pelaksanaannya di lapangan Sepakbola Koto Tangah Batu Ampa. Metode pemeriksaan purposif merupakan suatu cara pengambilan keputusan dan masih dilakukan oleh dokter dengan pertimbangan tertentu, sehingga jumlah tes pada konsentrasi ini pada kelompok umur 14 tahun adalah 30 orang. Metode pengumpulan informasi menggunakan kecepatan dengan tes lari 30 meter, ketangkasan dengan tes kegesitan illionist dan keterampilan menumpahkan dengan tes tumpahan silang. Prosedur penyelidikan informasi menggunakan metode pemeriksaan hubungan, berbagai koneksi dan koefisien jaminan dengan tingkat kepentingan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Dilihat dari hasil kecepatan pada tes lari 30 meter, nilai paling ekstrim adalah 4,12 detik dan nilai dasar adalah 5,37 detik. Selain itu diperoleh nilai normal (mean) sebesar 4,74 detik dan standar deviasi sebesar 0,38. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kecepatan, lihat tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_1$ )

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<4,17	3	10,00	Baik Sekali
4,55 – 4,18	7	23,33	Baik
4,94 – 4,56	9	30,00	Cukup
5,32 – 4,95	10	33,33	Kurang
>5,33	1	3,33	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 30 contoh individu, 3 individu (10,00%) memiliki kecepatan lari antara <4,17 pada klasifikasi mengagumkan, 7 individu (23,33%) memiliki kecepatan antara 4,55-4,18 pada klasifikasi hebat. , 9 orang (30,00%) memiliki kecepatan lari antara 4,94-4,56 pada kelas cukup, 10 orang (33,33%) memiliki kecepatan lari antara 5,32-4,95 pada kelas kurang baik, dan 1 orang (3,33%) memiliki kecepatan lari antara >5.33 dan klasifikasi yang sangat disayangkan.

Berdasarkan hasil kegesitan menggunakan Illinois Deftness Run Test, skor tertinggi adalah 15,90 detik dan skor dasar adalah 18,75 detik. Selain itu diperoleh nilai

normal (mean) sebesar 17,19 detik dan standar deviasi sebesar 0,81. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kegesitan, lihat tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_2$ )

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<15,98	2	6,67	Baik Sekali
16,79-15,99	9	30,00	Baik
17,59-16,80	9	30,00	Cukup
18,40-17,60	8	26,67	Kurang
>18,41	2	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 30 orang contoh, 2 orang (6,67%) memiliki ketangkasan <15,98 hingga sangat baik, 9 orang (30,00%) memiliki kesiapan dari 16,79 hingga 15,99 hingga hebat, 9 orang (30,00%) memiliki kelincahan antara 17,59-16,80 pada klasifikasi cukup, 8 orang (26,67%) memiliki kelincahan antara 18,40-17,60 pada klasifikasi kurang baik, dan 2 orang (6,67%) memiliki kelincahan >18,41 hingga pada kelas sangat tidak beruntung.

Berdasarkan hasil tes keterampilan menumpahkan, skor tertinggi adalah 9,91 detik dan skor dasar adalah 14,95 detik. Selain itu diperoleh nilai normal (mean) sebesar 11,85 detik dan standar deviasi sebesar 1,25. Untuk gambaran lebih jelas mengenai informasi kapasitas tumpahan, lihat tabel 10 di bawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling* (Y)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
<9,97	1	3,33	Baik Sekali
11,22-9,98	7	23,33	Baik
12,47-11,23	15	50,00	Cukup
13,72-12,48	5	16,67	Kurang
>13,73	2	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Berdasarkan histogram di atas, dari 30 individu contoh, 1 individu (3,33%) memiliki kapasitas tumpahan <9,97 hingga kelas luar biasa, 7 individu (23,33%) memiliki kapasitas tumpahan antara 11,22-9,98. pada kelas besar, 15 individu (50,00%) memiliki kapasitas tumpah antara 12,47-11,23 pada klasifikasi cukup, 5 individu (16,67%) memiliki kapasitas tumpah antara 13,72-12,48 pada klasifikasi baik. kurang, dan 2 orang (6,67%) memiliki kapasitas tumpahan >13,73 hingga klasifikasi sangat disayangkan.

## **PEMBAHASAN**

Dilihat dari hasil pengujian determinan diketahui komitmen kecepatan dan kemampuan lari peserta sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa adalah sebesar 16,35%.

Konsekuensi dari penelitian ini adalah komitmen kecepatan terhadap kapasitas tumpahan sebesar 16,35%. Artinya memang banyak sekali variabel-variabel yang juga menambah kapasitas tumpahan, dimana jika banyaknya elemen tersebut digerakkan oleh setiap pemain sepak bola maka pemain tersebut juga akan memiliki kemampuan tumpahan yang hebat pula. Bagaimana pun, dengan tingkat komitmen yang tercapai, kecepatan bisa dikatakan menambah kemampuan menyalip pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa.

Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, dan Witarsyah, 2020). Kecepatan dalam sepak bola sangatlah dahsyat, hal ini harus terlihat saat mengoper lawan baik dengan bola maupun tanpa bola (Hidayat, dan Witarsyah, 2020). Kecepatan juga dimanfaatkan ketika seorang pemain mendapat umpan atau bola dari rekannya dan melakukan halangan dengan pemain lawan sambil menumpahkan bola dengan cepat, mengejar balik, dan selama kemajuan.

Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk bergerak cepat yang digambarkan dengan jangka waktu yang singkat. Dalam permainan sepak bola, khususnya pada kemampuan dasar bermain sepak bola, kecepatan perkembangan sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya adalah Kapasitas Tumpahan. Apabila komponen kecepatan yang digerakkan oleh pemain tinggi, maka pemain akan ingin melakukan lemparan dengan baik tanpa bola terkirim atau bola tidak dapat dibatasi oleh lawan dan sesuai target dengan sukses dan produktif.

Selain itu, kecepatan juga sangat bergantung pada kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat tercipta. Kekuatan adalah kemampuan untuk bertahan dalam mengangkat atau menahan beban yang paling ekstrim. Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan menumpahkan pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Oleh karena itu, penting untuk fokus

pada mentor agar dapat mempercepat peserta, termasuk memberikan aktivitas seperti speed ladder, lari menggunakan parasut, dan lari menggunakan ban.

Berdasarkan hasil uji determinan diketahui komitmen antara kegesitan dan keterampilan tumpah pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa sebesar 17,18%.

Konsekuensi dari penelitian ini memperjelas komitmen kesiapan kapasitas tumpah, dimana komitmen tersebut sebesar 17,18%. Artinya memang banyak sekali faktor-faktor yang juga menambah kemampuan tumpahan, dimana jika banyak variabel tersebut digerakkan oleh setiap pemain sepak bola maka pemain tersebut juga akan mempunyai kemampuan tumpahan yang baik pula. Bagaimana pun, dengan tingkat komitmen yang tercapai, kegesitan bisa dikatakan menambah kemampuan menumpahkan pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa.

Kegesitan merupakan suatu kemampuan khusus yang diperlukan dalam olahraga sepak bola (Basrizal, Sin, Irawan, dan Soniawan, 2020). Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dan perkembangan area tubuh secara cepat dan tepat dalam jangka waktu singkat pada saat tubuh bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan perasaan sadar tubuh (Perdima, 2017). Selain itu, kesiapan adalah seluruh perkembangan tubuh dengan perubahan kecepatan atau arah karena suatu dorongan (Spiteri et al., 2013; Nimphius, 2018). Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hidayat, dan Witarsyah, 2020).

Seorang pemain harus mempunyai kesiapan yang baik, karena tanpa ketangkasan yang baik dalam menumpahkan akan sulit melampaui beberapa pemain untuk menyelesaikan serangan. Kegesitan berperan penting dalam Spilling, sehingga keunggulan dan perkembangan kualitas yang baik terlihat jelas. Ini berarti bahwa ketangkasan memainkan peran yang sangat besar dalam meningkatkan dan meningkatkan kemajuan proses Anda.

Jika seorang pemain mempunyai kelincahan yang tinggi maka ia dapat melakukan tumpah ruah dengan baik dan membantu gerakannya dalam melakukan tumpah, sehingga lawan sulit untuk membaca arah perkembangan pemain yang melakukan

tumpah dan mengalami kesulitan dalam memegang bola. Namun sebaliknya jika pemain tidak mempunyai kesiapan yang baik maka pemain akan mengalami kendala tumpah, sehingga jalannya bola akan mudah untuk diprediksi dan lawan akan dengan mudah mengambil bola tersebut. Karena semakin baik penguasaan bola, semakin mudah bagi pemain untuk melarikan diri dari posisi sulit dan sifat permainannya akan semakin memuaskan.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kesiapan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan menumpahkan pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tengah Batu Ampa. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian kepada mentor agar mampu membangun kegesitan peserta, antara lain dengan memberikan aktivitas seperti lari zig-za, lari angkut, latihan memanfaatkan respons beban gerak, dan aktivitas jongkok berdiri.

Dilihat dari hasil pengujian determinan diketahui komitmen antara kecepatan dan ketangkasan serta keterampilan tumpah pemain sepak bola SSB Bina Muda Koto Tengah Batu Ampa adalah sebesar 27,68%.

Sepakbola adalah olahraga yang bercirikan banyak dan beragam aktivitas kinesiology dinamis yang kompleks dan bercirikan sejumlah gerakan siklik dan asiklik (Gardasevic dalam jurnal Afrinaldi, T: 2023). Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan tenaga yang besar, pengetahuan di lapangan yang menjiwai kegembiraan, serta memberikan euforia melalui keharmonisan dalam suatu kelompok (Arifan, 2020). Sepak bola merupakan permainan yang semakin digemari oleh seluruh lapisan masyarakat (Ardian, 2019). "Sepak bola bisa dimainkan oleh siapa saja, semua kalangan, tua dan muda (Serbetar, 2019). Menurut Laksono (2019) "Sepak bola mungkin adalah olahraga paling terkenal di dunia. Agar bisa bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Sepak bola mungkin merupakan salah satu bisnis permainan yang paling luas jangkauannya, terkenal dan bermanfaat saat ini (Sebic, 2010). Seperti yang ditunjukkan oleh Pache (2020) " sepak bola adalah panggung utama". Sepak bola merupakan gerakan berkumpul, satu pertemuan terdiri dari 11 pemain dan satu penjaga gawang (Gonaus dan Müller, 2012).

Spilling merupakan suatu pekerjaan menyampaikan bola dengan dijaga agar tidak diambil oleh lawan (Wildani, dan Gazali, 2020). Tumpahan digunakan untuk

melampaui musuh, dan memberikan kesempatan kepada rekan untuk membebaskan diri, dan memutarbalikkan irama permainan (Nurkadri, Daulay, dan Azmi, 2021). Tumpahan sepak bola dilakukan dengan bagian dalam kaki, bagian luar kaki dan titik tertinggi kaki (Subekti, 2017).

Kemampuan untuk tumpah adalah salah satu teknik dasar sepak bola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepak bola harus mampu menguasai kemampuan tumpah ruah dengan baik. Menumpahkan bola adalah suatu cara latihan dalam olahraga sepak bola yang memandu seluruh tubuh untuk bergerak, dimana gerakan kaki menggerakkan bola dengan cara berlari dimulai dari satu tempat kemudian ke tempat berikutnya secepat mungkin sesuai tujuan normal dan konsisten. bertanggung jawab.

Jika kesiapan dan kecepatan Anda tinggi, hal ini dapat membantu keterampilan pemain dalam menuntaskan, misalnya melakukan serangan balik terhadap lawan dengan cepat, mendorong lawan, mengatur irama permainan dengan cepat, dan mencetak gol ke gawang lawan. Ini semua ditopang oleh kecepatan dan kegesitan pemain. Agar pemain dapat bergerak dengan cepat, menumpahkan memerlukan kecepatan dan ketika gerakan menjadi lebih cepat dan gesit maka dibutuhkan unsur kelincahan pada tubuh pemain. Namun jika kecepatan dan ketangkasan seorang pemain buruk, maka hal ini dapat mempengaruhi eksekusinya yang gagal. Pemain akan kesulitan melakukan serangan balik dengan cepat, perkembangan pemain dengan bola lambat dan tujuan permainan tidak tercapai sesuai harapan.

## **KESIMPULAN**

Mengingat akibat ujian yang tergambar pada bagian sebelumnya, maka dapat diungkapkan kesimpulan sebagai berikut: Adanya komitmen antara kecepatan dan kemampuan menumpahkan pesaing sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Terdapat komitmen antara ketangkasan dan keterampilan tumpah ruah peserta sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa. Adanya komitmen antara kecepatan dan ketangkasan serta ketrampilan menumpahkan para peserta sepak bola SSB Bina Muda Koto Tangah Batu Ampa.

Berdasarkan hasil ujian di atas, ada beberapa ide yang bisa diambil, yaitu: bagi para peserta lomba agar tetap semangat, lebih giat dalam mempersiapkan, dan tetap menjaga kedisiplinan dalam menyiapkan serta masuknya makanan ke tingkat yang lebih

tinggi. membantu keadaan orang-orang yang berkekurangan. Bagi para mentor, selalu kendalikan keadaan dan kemampuan pemainnya dan fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan, serta tingkatkan frekuensi dan variasi latihan persiapan praktis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, T., Aziz, I., Afrizal, S., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41-56.
- Ardian, S. Suharjana, and E. Burhaein, “*Effect of progressive and repetitive part methods against the accuracy of kicking in football extracurricular students,*” *ScienceRise*, vol. 1, no. 7, pp. 40–44, 2019.
- Arifan, ikhwanul, s, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Arifin. 2018. Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 17 No 2*.
- Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola roni. *Jurnal Patriot Volume, 2(2018), 769–781*.
- Dahrial. 2017. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Jump Smash dalam Permainan Bolavoli pada Klub Putra Gemilang Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri)*, 1(1), 46-61.
- Gazali, N.2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Gonaus, C., & Müller, E. (2012). *Using physiological data to predict future career progression in 14- to 17-year-old Austrian soccer academy players*. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1673–168
- Hadi, M. I., Irawan, R., Masrun, M., & Mariati, S. (2023). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Gladiator*, 3(2), 105-118.
- Hamzah, H. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola di Klub Ssb Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 57-69.

- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). *Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 159–167
- Laksono, (2019). *The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9 (1) (2019) 1 – 5, p-ISSN 2460-724X e-ISSN 2252-6773.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Nasrullah, F., Maidarman, M., Irawan, R., Soniawan, V., & Arifan, I. (2022). Tinjauan Kemampuan Shooting dan Tinggi Serta Berat Badan Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 2(4), 173-186.
- Nimphius, S., Callaghan, S. J., Bezodis, N. E., & Lockie, R. G. (2018). *Change of Direction and Agility Tests: Challenging Our Current Measures of Performance*. *Strength & Conditioning Journal*, 40(1), 1-13.
- Nurkadri, Daulay, B., & Azmi, F. (2021). *Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills?* *Journal Sport Area*, 6(2), 147-161
- Pache, G. (2020). *Sustainability Challenges in Professional Football: The Destructive Effects of the Society of the Spectacle*. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85– 96.
- Perdima, F. E. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet SMA Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area*, 2(1).
- Pribadi, I. A., Maidarman, M., Afrizal, A., & Okilanda, A. (2024). Revitalisasi Kinerja Fisik: Membuka Potensi Tersembunyi dalam Peningkatan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(4), 840-852.
- Putra, T. S., Arwandi, J., Irawan, R., & Yendrizal, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting. *Gladiator*, 3(1), 16-32.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. *The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic*. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 34-41.

- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics. Homo Sporticus, 12(2)*, 45–48.
- Serbetar, J. M. Loftesnes, and I. Prprovic, “Disparities in Motor Competence between Roma and Non-Roma Children in Croatia and Relations of Motor Competence , School Success and Social Economic Status,” *Int. J. Hum. Mov. Sport. Sci.*, vol. 7, no. 2, pp. 19–24, 2019.
- Soniawan, V., Adnan, A., Haryanto, J., Lesmana, H., Arifan, I., Purnomo, E., & Pratama, D. 2021. Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Beraktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Performa Olahraga, 6(2)*, 78-87.
- Spiteri, T., Cochrane, J. L., Hart, N. H., Haff, G. G., & Nimphius, S. (2013). *Effect of Strength on Plant Foot Kinetics and Kinematics during a Change of Direction Task. European Journal of Sport Science, 13(6)*, 646–652.
- Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, Dan Bagian Punggung Kaki Terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area, 2(2)*, 88-95
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1)*, 230-238
- Wildani, L., & Gazali, N. (2020). Model Kooperatif Teams Games Tournaments: Apakah dapat meningkatkan keterampilan belajar dribbling sepakbola? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 1(2)*, 103-111.
- Yendrizal, Y., & Yudi, A. A. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga, 4(02)*, 206–213.
- Yulifri. (2018). Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Stamina, 1(1)*, 451-457.