

ABSTRAK

FACHRUL HAZAIRIN MALIK. 2025. **Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kecepatan Terhadap *Dribbling* Futsal**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelentukan pinggang dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada tim ekstrakurikuler futsal MTs Al-Mashbah. Latar belakang penelitian ini menekankan pentingnya kelentukan pinggang dan kecepatan dalam meningkatkan performa atlet, khususnya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan *dribbling* seperti futsal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik observasi melalui tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah 15 pemain futsal MTs Al-Mashbah, dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sehingga seluruh anggota dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan meliputi tes kelentukan pinggang (*Sit and Reach*), tes kecepatan (*35 Metre Speed Test*), dan tes kemampuan *dribbling*. Hasil analisis menunjukkan adanya kontribusi signifikan dari kelentukan pinggang (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y), yang ditunjukkan oleh nilai F_{hitung} sebesar 24,90 yang lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,89. Koefisien determinasi sebesar 80,58% menunjukkan bahwa kelentukan pinggang dan kecepatan secara bersama-sama menjelaskan 80,58% variasi kemampuan *dribbling*. Temuan ini menekankan bahwa kecepatan merupakan faktor utama, sedangkan kelentukan pinggang menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kelentukan pinggang dan kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Penelitian lanjutan disarankan untuk menambah variabel atau faktor lain yang berpotensi memengaruhi kemampuan *dribbling*, serta mengembangkan metode latihan yang lebih menekankan pada peningkatan kelentukan pinggang dan terutama kecepatan atlet futsal.

Kata Kunci : Futsal, Kecepatan, Kelentukan pinggang, *dribbling*

ABSTRACT

FACHRUL HAZAIRIN MALIK. 2025. ***Contribution of Trunk Flexibility and Speed to Dribbling Skills in Futsal***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the contribution of trunk flexibility and speed to the dribbling skills of the futsal extracurricular team at MTs Al-Mashbah. The background of this research emphasizes the importance of trunk flexibility and speed in improving athletes' performance, especially in sports that require dribbling skills such as futsal. This study used a descriptive method with observation techniques through tests and measurements. The population consisted of 15 futsal players from MTs Al-Mashbah, and the sampling technique used was total sampling so that all members were included as samples. The instruments used included a trunk flexibility test (Sit and Reach), a speed test (35 Metre Speed Test), and a dribbling skill test. The analysis results showed a significant contribution of trunk flexibility (X_1) and speed (X_2) to dribbling skills (Y), as indicated by an F -value of 24.90, which is greater than the F -table value of 3.89. The coefficient of determination of 80.58% indicates that trunk flexibility and speed together explain 80.58% of the variation in dribbling skills. These findings highlight that speed is the main factor, while trunk flexibility serves as a supporting factor in improving dribbling skills. The conclusion of this study is that trunk flexibility and speed have a significant contribution to dribbling skills. This research provides valuable insights for coaches in designing effective training programs to enhance dribbling ability. Further research is recommended to add other variables or factors that may affect dribbling skills, as well as to develop training methods that focus more on improving trunk flexibility and especially speed among futsal athletes.

Keywords: *Dribbling Skills, Futsal, Speed, Trunk Flexibility*