



Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Hasil Mendribbling Bola pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMP Insan Utama Pekanbaru

Muhammad Ridho¹, Hirja Hidayat², Ali Mandan³
Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau^{1,3},
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau²
muhammad.ridho4555@student.unri.ac.id¹, hirja.hidayat@lecturer.unri.ac.id²,
ali.mandan@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

To obtain the background of the problem, the researcher conducted direct observation at the research location at SMP Insan Utama Pekanbaru. According to initial observations, in futsal practice, the researcher found symptoms such as many students who were not yet able to achieve maximum futsal techniques, especially dribbling. This study aims to determine the contribution of agility and speed to the results of extracurricular football dribbling of SMP Insan Utama Pekanbaru students. In this study, a correlational research method was used, the population used was 20 students of SMP Insan Utama Pekanbaru. The statistical analysis used was the correlation technique. The research method used was correlation research with the population of SMP Insan Utama Pekanbaru students, which means that the contribution of agility and speed to the results of extracurricular football dribbling of SMP Insan Utama, Pekanbaru Regency was 41.08% while the rest was influenced by other factors. The test used in this study through the contribution test of the results of the first hypothesis test $0.641 > r\text{-table } 0.444$, the results of the second hypothesis $0.467 > r\text{-table } 0.444$ and the calculation results state that the calculated r value of 0.752 is greater than the r table of 0.444 with a level of 41.08% ,

Keywords: Agility, Speed, Futsal Dribbling Result

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Harsono, 2001). Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan insentif dalam rangka memperoleh relevansi dan prestasi yang optimal. Olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan berkelanjutan. Adapun perkembangan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Selain itu pemerintah juga ikut serta dalam pencapaian prestasi olahraga di tanah air.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pemerintah sangat mendukung pembinaan olahraga serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Sugiyono, 2010). Selain itu dengan adanya pembinaan olahraga yang dilakukan pemerintah maka akan mewujudkan suatu prestasi olahraga yaitu di bidang futsal. Futsal merupakan suatu permainan bola yang sangat populer di Indonesia saat ini, dimana permainan futsal dimainkan oleh dua tim, dan masing-masing tim beranggotakan 5 orang (Mulyono, 2017). Futsal juga melatih kerja sama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus dijunjung tinggi. Dalam permianan futsal perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain.

Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal (Justinus, 2012). Dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, di antaranya adalah menggiring bola atau dribbling, mengumpan bola atau passing, menahan bola atau stopping, menendang bola ke gawang (shooting) (Khoiril, 2013). Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik dribbling atau menggiring bola. Teknik ini bertujuan untuk melewati lawan serta membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan. Untuk menciptakan dribbling yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil dribbling tersebut adalah kelincahan dan kecepatan (Tita, 2019).

Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola, dimana *dribbling* adalah teknik atau gerakan lari menggunakan bagian dari kaki untuk mendorong atau menyentuh bola agar bergulir terus-menerus. Teknik ini

bertujuan untuk melewati lawan serta membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan. Untuk menciptakan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut adalah kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Desilatur, 2020). Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu (Hendri, 2013). Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerak *dribbling*.

Kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dibutuhkan ketika pemain menjauh dari kejaran lawan, kemudian kelincahan adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka siswa atau atlet futsal dapat menggiring bola dari jangkauan pemain lawan, sehingga semakin lincah pola pergerakan atlet, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin kecil pula.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Insan Utama Pekanbaru, terlihat siswa belum menguasai teknik dasar futsal, terutama saat *dribbling* bola. Selain itu penulis juga melihat siswa belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak siswa. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan siswa dalam bermain futsal, terlihat pada saat siswa menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan.

METODE

Rancangan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi. Arikunto (2006:270) menyebutkan bahwa “korelasional yaitu suatu alat statistika, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbed agar

dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini”. Dimana penelitian ini terdiri dari tiga variabel X_1 , X_2 dan variabel Y. Variabel X_1 , X_2 atau variabel bebas adalah kelincahan dan kecepatan dan variabel Y atau variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola (*Dribbling*).

Menurut Sugiyono (2015:117) yang dimaksud populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Insan Utama Pekanbaru yang berjumlah 20 orang.

Sampel menurut sugiyono (2015:118) adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 20 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (*total sampling*). Penarikan sampel ini diladasi Arikunto (2006:134) “bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Dengan demikian maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang.

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka didalam melaksanakan pekerjaan tes tersebut perlu adanya sebuah metode. Metode yang digunakan tersebut digunakan sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Sedangkan metode adalah suatu cara memperoleh data didalam kegiatan penelitian, Arikunto (2006:149). Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari: Tes Kelincahan – menggunakan Illinois Agility Run Test (Mackenzie, 2005). Tes Kecepatan – menggunakan tes lari 50 meter. Tes Dribbling – mengukur kemampuan dribbling bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kelincahan

2. Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk tes Illinois Agility Run Test terhadap 20 orang sampel, didapat jumlah keseluruhan sebesar 369,43, skor tertinggi 20,77 skor terendah 16,2, rata-rata (mean) 18,47,

median 18,15 ,simpangan baku (standar deviasi) 1,45, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan

Variabel	Sangat Baik	Baik	Cukup	Buruk	Sangat Buruk
Nilai Rentang	<15,83	15,84- 16,93	16,94- 19,13	19,14- 20,23	>20,24
Frekuensi	0%	15%	50%	20%	15%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, pada kelas pertama tidak ada (0%) memiliki hasil Illinois Agility Run Test dengan rentangan nilai < 15,83 dengan kategori sangat baik sekali, pada kelas kedua ada 3 orang (15%) memiliki hasil Illinois Agility Run Test dengan rentangan nilai 15,84 – 16,93 dengan kategori baik, selanjutnya dikelas tiga ada 10 orang (50%) memiliki hasil Illinois Agility Run Test dengan rentangan nilai 16,94 – 19,13 dengan kategori cukup, dikelas keempat ada 4 orang (20 %) memiliki hasil Illinois Agility Run Test dengan rentangan 19,14-20,23 dengan kategori kurang, kemudian dikelas lima ada 3 orang (15%) memiliki hasil Illinois Agility Run Test dengan rentangan nilai > 20,24 dengan kategori kurang sekali.

2. Kecepatan

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes lari 50 M terhadap 20 orang sampel , didapat jumlah keseluruhan sebesar 183,22 skor tertinggi 11,37 , skor terendah 7,3 , rata-rata (mean) 9,16, median 8,91, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,02 , Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan

Variabel	Sangat Baik	Baik	Cukup	Buruk	Sangat Buruk
Nilai Rentang	<6,5- 6,7	6,8- 7,6	7,7- 8,7	8,8- 10,3	10,4-10,5
Frekuensi	0%	5%	35%	45%	15%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, kelas pertama tidak ada (0 %) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 6,5– 6,7 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas kedua ada 1 orang (5%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 6,8-7,6 dengan kategori baik, dikelas ketiga ada 7 orang (35%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 7,7 – 8,7 dengan kategori cukup , selanjutnya dikelas keempat ada 9 orang (45%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 8,8– 10,3 dengan kategori kurang, sedangkan dikelas terakhir ada 3 orang (15%) memiliki kecepatan dengan rentangan nilai 10,4– 10,5 dengan sangat kurang.

3. Dribbling

Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan dengan mendribbling bola menggunakan batasan kun terhadap 20 orang sampel, didapat jumlah keseluruhan sebesar 392,20 skor tertinggi 24,00 skor terendah 15,14 , rata-rata (mean) 19,61, median 19,68 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,543, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Dribbling

Kategori	Rentang Nilai	Persentase
Sangat Baik	15,10 - 17,09	10%
Baik	17,10 - 19,31	30%
Cukup	19,32 - 21,53	30%
Buruk	21,54 - 23,75	20%
Sangat Buruk	23,76 - 24,09	10%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, pada kelas pertama ada 2 orang (10%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 15,10 – 17,09 dengan kategori sangat baik, sedangkan dikelas dua ada 6 orang (30%) memiliki kemampuan *drbbling* dengan rentangan nilai 17,10-19,31 dengan kategori baik, kemudian dikelas tiga ada 6 orang (30%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 19,32-21,53 dengan kategori cukup, selanjutnya dikelas keempat ada 4 orang (20%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 21,54-23,75 dengan kurang, dan

pada kelas terakhir ke lima ada 2 orang (10%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan rentangan nilai 23,75-24,10 pada kategori sangat kurang.

Pembahasan

1. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling*

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah secara cepat dan tepat. Dengan kata lain kelincahan merupakan kemampuan yang sangat berguna digunakan ketika seseorang menggunakannya yang sangat mempengaruhi *Dribbling* karena kelincahan merupakan aspek penting dalam kemampuan mendribbling.

Menurut Milanovic et.al, (dalam Diputra, 2015) berpendapat bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepak bola dan itu merupakan karakteristik umum, kelincahan adalah kemampuan secara efektif dan efisien mengubah arah misalnya, kemampuan untuk mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain lawan, membawa bola dan mengevaluasi skema pertahanan) (hlm. 42).

Dari penjelasan diatas penulis dapat menjelaskan bahwa kelincahan merupakan aspek penting yang dimana merupakan perubahan arah dan gerak secara cepat dan tepat yang sangat dibutuhkan dalam kemampuan mendribbling. Untuk itu kelincahan sangat dibutuhkan dan diperlukan dalam melakukan *dribbling* dalam permainan futsal.

Perhitungan korelasi antara kelincahan(X_1) dengan hasil kemampuan *dribbling* (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara power otot tungkai dengan hasil shooting diperoleh r_{hitung} 0.641 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0.443. berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil kemampuan *dribbling* itu artinya kontribusi yang diberikan yaitu sebesar 41,08%, Dengan demikian semakin baik kelincahan yang dimiliki siswa maka semakin baik pula hasil *dribbling* yang diperoleh.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Ini terlihat dari hasil perhitungan analisis yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan hasil *dribbling* yang ditentukan dari hasil analisis.

2. Hubungan Kecepatan dengan *Dribbling*

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu elemen dari kondisi fisik yang memiliki peranan sangat penting bagi setiap cabang olahraga permainan terutama dalam permainan futsal. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, dan pertandingan selalu memerlukan komponen kecepatan. Kecepatan dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk dapat menyelesaikan jarak tertentu dalam waktu yang cepat.

Perhitungan korelasi antara kecepatan (X_2) dengan *dribbling* (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kecepatan dengan *dribbling* diperoleh r_{hitung} 0,467 sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,443. Berarti dalam hal ini terdapat hubungan antara keseimbangan dengan shooting kontribusi yang diberikan yaitu sebesar 21,80%,.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Insan Utama Pekanbaru. Hal ini sama dengan kelincahan, sama-sama memiliki hubungan yang signifikan untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang baik. Dari dugaan peneliti yang menyatakan bahwa untuk mendapat *dribbling* yang baik diperlukan kecepatan yang baik pula.

3. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap *Dribbling*

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih digunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda (uji R) didapat $R_{hitung} =$ sedangkan R_{tabel} diperoleh sebesar 0.752, jadi $R_{hitung} > R_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ yaitu 0,443 artinya terdapat hubungan secara bersama-sama antara power otot tungkai (X_1) dan keseimbangan (X_2) dengan shooting (Y) dan kontribusi yang diberikan secara simultan yaitu sebesar 56,55%.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling* yang dilakukan seseorang dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMP Insan Utama Pekanbaru. Harapan peneliti yang menginginkan baik kelincahan dan kecepatan seseorang maka semakin baik juga seseorang untuk mendribbling bola dengan tepat dan baik ke daerah lawan. Kenyataan dari hasil yang diperoleh yang menyatakan terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan

kemampuan mendribbling. Ternyata hipotesis yang yang dibuatkan oleh peneliti terjawab bahwa terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan mendribbling siswa ekstrakurikuler SMP Insan Utama Pekanbaru.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari perhitungan korelasi antara kelincahan (X1) dengan mendribbling (Y) menggunakan rumus korelasi product moment. Kriteria pengujian jika $R_{hitung} > R_{tabel}$. Maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya (Sudjana 2002:369). Dari hasil perhitungan korelasi antara kelincahan dengan kemampuan mendribbling diperoleh R_{hitung} 0,641 sedangkan R_{tabel} pada taraf signifikan 0,443 dengan kontribusi sebesar 41,08%. Maka terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan mendribbling bola siswa ekstrakurikuler futsal SMP Insan Utama Pekanbaru. Kecepatan mempunyai kontribusi yang signifikan dengan kemampuan mendribbling siswa ekstrakurikuler SMP Insan Utama, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu R_{hitung} 0,467 > R_{tabel} 0,433 dengan kontribusi sebesar 21,80%. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola siswa ekstrakurikuler SMP Insan Utama Pekanbaru. Ini ditandai dengan R_{hitung} 0,752 > R_{tabel} 0,443 dengan kontribusi sebesar 56,55%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Narlan. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. E-Journal. Universitas Siliwangi vol 3, no 2.
- Ahmad, Muchlisin Natas Pasaribu(2020). Tes dan pengukuran olahraga.E-Journal.Banten:YPSIM
- Akmal. (2016).Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 M Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMA 1 Kubu . E-journal. Univeristas Negeri Riau.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2008). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina
- Aryadie, Adnan, dkk. (2016). Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistik. Padang: FIK UNP.
- Boy, Indrayana. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II Kota Jambi. E-journal. Universitas Jambi Vol 3, No 5. <https://jurnal.unimed.ac.id>

- Desilatur, Rahmi. (2020).Konstibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri UNP. Jurnal patriot vol 2, no 02. Universitas Negeri Padang ISBN: 2714-6596.
- Erwin, Hidayat. (2020). Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap akurasi Shooting ke gawang Pada Permainan Futsal UKM Olahraga UNM. E-journal. Universitas Negeri Makassar..
- Fhuala, Andrian. (2020). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Sidrap. E-journal. Universitas Negeri Makassar.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hendri, Irawadi. (2013). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Ismaryati. (2013). Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS(UNS PRESS,Jakarta:Rineka Cipta
- Jhoyo , Frayogha, Afrizal.(2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal.Jurnal patriot vol 2, no 02
- Justinus, Lhaksana. (2012). Teknik & Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion
- Khoiril, Anam. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola. E-journal Media Ilmu Keolahragaan Indonesiavol 02, No 2. ISSN: 2088-6802.
- Mackenzie, Brian. (2005). Performance Evolution Test. Electric Word plc 2005
- Mulyono, M. A. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Mulyono, M. A. (2017). Buku Pintar Futsal. Jakarta Timur: Anugrah.
- Sugiyono. (2010). Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta
- Tita, Rosita. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. E-journal. Universitas Negeri Jakarta vol 4, No 2. ISSN: 2549-630.