

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PERMAINAN FUTSAL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



OLEH

SYARWANDI

NPM :176610304

Pembimbing Utama

Leni Apriani, S.Pd, M.Pd

1005048901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2021

ABSTRAK

SYARWANDI (2021) : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dan jumlah sampel adalah 14 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes dogging run, tes sprint 30 meter, dan tes *dribbling* futsal. Kesimpulan penelitian ini adalah . 1) Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu Sebesar 29,4%. 2) Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu Sebesar 31,6% 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,17%.

Kata kunci : Kelincahan, Kecepatan, Dribbling, Futsal.

ABSTRACT

SYARWANDI (2021): *The Contribution of Agility and Speed to the Dribbling Ability of Tunas Muda Ringgit FC futsal team players, Pasir Ringgit Village, Lyrics District, Indragiri Hulu Regency.*

The purpose of this study was to determine the contribution of agility and speed to the dribbling ability of the Tunas Muda Ringgit FC futsal team players in Pasir Ringgit Village, Lyrics District, Indragiri Hulu Regency. This type of research is a correlational research. The population in this study were the 14 players of the Tunas Muda Ringgit FC futsal team. The sampling technique was total sampling and the number of samples was 14 people. The instruments used are dogging run test, 30 meter sprint test, and futsal dribbling test. The conclusions of this study are 1) There is a contribution of agility with the dribbling ability of the players of the Tunas Muda Ringgit FC futsal team, Pasir Ringgit Village, Lyrics District, Indragiri Hulu Regency of 29.4%. 2) There is a contribution of speed to the dribbling ability of the players of the Tunas Muda Ringgit FC futsal team, Pasir Ringgit Village, Lyrics District, Indragiri Hulu Regency of 31.6%. 3) There is a contribution of agility and speed to the dribbling ability of the Tunas Muda Ringgit FC futsal team players in Pasir Ringgit Village, Lyrics District, Indragiri Hulu Regency by 48.17%.

Keywords: Agility, Speed, Dribbling, Futsal.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SYARWANDI**
NPM : **176610304**
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul skripsi : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Agustus 2021
Yang Menyatakan

SYARWANDI
176610304

KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau sekaligus selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu serta pengarahan– pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku sekretaris Prodi njaskesrek Universitas Islam Riau yang telah membantu segala hal administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do’a serta semangatnya kepada penyusun.

5. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Agustus 2021
Penulis

SYARWANDI
176610304

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Kelincahan	7
2. Hakikat Kecepatan	11
3. Hakikat <i>Dribbling</i> Bola	15
B. Kerangka Pemikiran	25
C. Hipotesis	26
BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Defenisi Operasional	28
D. Pengembangan Instrumen	29
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisa Data	34

BAB IV. PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data Penelitian	36
1. Data Hasil Tes Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu....	36
2. Data Hasil Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu....	38
3. Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Permainan futsal Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.....	40
B. Analisa data	43
C. Pembahasan.....	45

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA	52
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu	38
2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu ...	40
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Permainan futsal Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu	42



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.....	38
2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.....	40
3. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu	42

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola).....	20
2. <i>Dribbling</i> bola dengan kaki bagian dalam.....	22
3. <i>Dribbling</i> bola dengan kaki bagian luar.....	23
4. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Bola Dengan Kura-Kura Kaki.....	24
5. Tes <i>Dogging Run</i>	30
6. Ilustrasi Tes lari <i>sprint</i> 30 meter	31
7. Tes Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Tes Kelincahan	54
2. Data Mentah Tes Kecepatan	55
3. Data Mentah Tes <i>Dribbling</i> Futsal	56
4. Deskripsi Data Tes Kelincahan	57
5. Deskripsi Data Tes Kecepatan	58
6. Deskripsi Data Tes <i>Dribbling</i> Futsal	59
7. Korelasi Product Moment X1Y	60
8. Korelasi Product Moment X2Y	62
9. Korelasi Product Moment X1X2	64
10. Korelasi Ganda X1X2Y	65
11. Tabel R untuk berbagai DF	65
12. Dokumentasi Penelitian	67

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modren sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Selain sebagai sarana meningkatkan aspek kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang berprestasi.

Olahraga prestasi merupakan salah satu cara mengenalkan sebuah bangsa kepada dunia. Pada salah satu pasal dalam UU no 3 Tahun 2005 yaitu pasal 27 ayat 4 disebutkan bahwa Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan pusat pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan kutipan dijabarkan bahwa pemerintah mengatur pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan menumbuhkembangkan pusat pembinan olahraga dari tingkat daerah desa hingga tingkat nasional. Salah satu bentuk pembinaan itu seperti adanya perkumpulan atau tim olahraga yang ada di daerah. Salah satu bentuk nyata pembinaan adalah terbentuknya beberapa tim olahraga di daerah.

Salah satu bentuk olahraga yang digemari masyarakat adalah futsal. Futsal merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim permainan dalam futsal ini

beranggotakan 5 orang. Futsal juga melatih kerja sama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus dijunjung tinggi. Dalam permainan futsal perlu adanya teknik dasar yang baik dalam bermain.

Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal. Pengertian teknik dasar itu sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat bermain futsal dengan benar. Dalam permainan futsal terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya menggiring bola atau *dribbling*, mengumpan bola atau *passing* dan *stopping* bola, menyundul bola (*heading*), menendang bola ke gawang (*shooting*).

Semua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik maka pemain dapat bermain dengan baik. Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola, *dribbling* merupakan teknik atau gerakan lari menggunakan bagian dari kaki untuk mendorong atau menyentuh bola agar bergulir terus-menerus.

Untuk melakukan *dribbling* yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil *dribbling* tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. 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 merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan *dribbling* seseorang. Sebab dengan kelincahan yang tinggi maka pemain atau atlet dapat menggiring bola dengan mudah melewati pemain lawan, sehingga semakin lincah pola pergerakan pemain, maka penguasaan bola akan semakin baik dan penguasaan bola oleh pihak lawan semakin sedikit

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu, terlihat pemain belum menguasai teknik dasar futsal, terutama saat *dribbling* bola. Selain itu penulis juga melihat pemain belum mampu mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan tepat mungkin ini kurangnya koordinasi gerak pemain. Masih kurangnya kelincahan dan kecepatan pemain dalam bermain futsal, terlihat pada saat pemain menggiring bola dalam kondisi lari pemain terlihat kaku dan gerakannya mudah diprediksi oleh lawan. Terlihat beberapa pemain kesulitan dalam mengontrol bola agar tidak terlepas saat menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak pemain yang kurang lincah saat menggiring bola ketika bermain futsal.
2. Ketika melakukan *dribbling* sambil berlari, kecepatan larinya masih kurang.
3. Terdapat beberapa pemain yang teknik *dribblingnya* masih kurang tepat.
4. Beberapa pemain juga terlihat kurang luwes saat melakukan *dribbling* futsal.
5. Terlihat beberapa pemain sulit mengontrol bola saat menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan penulis teliti dan keterbatasan waktu, tenaga dan dana maka penulis membatasi permasalahan dalam ruang lingkup ini yaitu :

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?

3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap hasil *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?
3. Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas maka, tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

2. Untuk mengetahui kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.
3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan di atas maka hasil penelitian ini dapat diharapkan berguna untuk :

1. Pemain, dapat meningkatkan hasil belajar pemain terhadap olahraga khususnya permainan futsal.
2. Guru, sebagai bahan mengajar sehingga kegiatan belajar mengajar berjalan dengan lancar dan juga dapat menjadi pemacu semangat guna meningkatkan prestasi anak didiknya.
3. Sekolah, sebagai pertimbangan bagi pihak sekolah dalam peningkatan mutu serta kualitas pemain dalam olahraga.
4. Peneliti, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang kelincahan, kecepatan dan *dribbling* bola yang dapat meningkatkan kemampuan pemain/pemain.
5. Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan mengiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol dan kemenangan. Sebaliknya, seseorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menguasai bola.

Menurut Harsono (2001:21) menyatakan kelincahan ialah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Berdasarkan pendapat di atas jelas kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga *fleksibilitas* yang baik dan sendi-sendi anggota tubuh, tanpa memiliki *fleksibilitas*, orang tidak akan bisa bergerak lincah. Selain itu faktor keseimbangan juga penting dalam kelincahan.

Kelincahan juga dapat diartikan sebagai ketangkasan. Arsil (2008:138) menjelaskan bahwa “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Berdasarkan pendapat

tersebut Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya yang baik, seorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Menurut Ismaryati (2016:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa factor kelincahan merupakan factor utama dalam gerakan tubuh manusia saat merubah arah atau kecepatan gerak dengan cepat. Kelincahan membuat gerakan lebih tangkas dan sangat dibutuhkan dalam olahraga seperti futsal. Dengan kelincahan ini gerakan pemain menjadi lebih sulit diprediksi.

Menurut Lautan dkk dalam Diputra: (2015:48) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pernyataan tersebut sependapat dengan (Twis dan Benickly dkk dalam Diputra:2015:48) yang mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mempertahankan control posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan . sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan dapat membuat pemain lebih cepat beradaptasi dengan kondisi pertandingan. Permainan futsal yang penuh dengan gerakan fisik baik saat menyerang maupun bertahan. Dengan tingkat kelincahan tinggi maka seorang pemain dapat bergerak lincah baik saat

membawa bola maupun ketika pergerakan tanpa bola dalam mencari posisi yang tepat untuk menerima bola.

Menurut (Wahjoedi dalam Purba:2017:13) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik (Sajoto dalam Purba:2017:13).

Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki kemampuan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Berdasarkan pendapat tersebut kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Nugroho (2015:16) menjelaskan kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel*, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai

kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya, Kelincahan adalah suatu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dalam aktifitas fisik, kelincahan seseorang tidak sama, karena kelincahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain sebagai berikut (Mylsidayu, 2015:148) :

1. Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
2. Tipe tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorf*.
3. Umur. Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat. Kemudian selama periode *rapid growth*, kelincahan tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
4. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan kelincahan nya lebih mencolok.
5. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
6. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan

merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*.

2. Hakikat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot.

Sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafudin, 2011:87). Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung), karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan.

Jika seseorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya, maka ia harus mengembangkan kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari dorongan kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Sehingga terdapat korelasi negatif antara kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi beban luar.

Ismaryati, (2006:57) menjelaskan lebih rinci tentang kecepatan adalah kemampuan gerak tercepat. "Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk

menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu”.

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang sangat penting dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktifitas olahraga yang bersipat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen kecepatan.

Pada umumnya kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) *aerobik* yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang *anaerobik*, dan kemampuan *anaerobik* yang baik, baru dilatih kecepatan (*speed*).

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang *esensial*. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahrag. Menurut Harsono (2001:36) kecepatan ialah” kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”. Dalam hal ini kecepatan juga membutuhkan daya ledak otot yang maksimal, untuk mencapai kecepatan yang maksimal dibutuhkan latihan – latihan yang rutin agar mencapai hasil yang maksimal.

Gunawan (2016:4) kecepatan merupakan kondisi fisik yang memperngaruhi seorang pemain ketika melakukan teknik *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian mana saja untuk melakukan sebuah akselerasi serta memberikan suatu kontribusi kepada tim pada sebuah pertandingan.

Berdasarkan pendapat tersebut kecepatan bisa dicapai setelah suatu fase percepatan. Dalam futsal, pemain harus selalu berlari baik saat menyerang atau bertahan. Lapangan yang cukup sempit membuat serangan akan terus menerus terjadi. Hal ini membuat hampir tidak ada jeda pemain untuk berjalan santai, oleh karena itu factor kecepatan menjadi yang cukup vital agar dapat bermain futsal dengan maksimal.

Sedangkan menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah sebagai kemampuan mengerakan anggota badan, kaki atau lengan tau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Peranan anggota tubuh sangat kontras terhadap kecepatan, kondisi fisik yang baik adalah faktor pendukung terciptanya keberhasilan dari proses latihan kecepatan semakin sering kita berlatih semakin baik hasilnya.

Menurut Hoffman dalam Diputra (2015:48) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu pergerakan dengan waktu yang secepat mungkin. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan muluk dalam (Diputra:2015:49) kecepatan merupakan salah satu kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kecepatan merupakan laju gerakan otot , baik untuk bagian tubuh (lengan , tangan dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (seluruh badan berpindah).

Kecepatan merupaan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan melakukan gerakan sesingkat-singkatnya bila dirangsang. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto dalam Purba (2017:13) kecepatan adalah kemampuan menjawab rangsangan dengan bentuk gerak dalam waktu secepat

mungkin. Kecepatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk berjalan , berlari atau bergerak dengan cepat Rusli dalam Purba (2017:14). Sedangkan menurut Brown dalam Purba (2017:14) yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain setelah mendapat rangsangan.

Latihan kekuatan memerlukan intensitas beban luar yang tinggi. Jika intensitas beban luar tinggi maka kecepatan gerak tidak dapat berkembang. Sebaliknya, jika intensitas beban luar rendah maka kekuatan tidak dapat berkembang karena otot tidak dapat tertantang mengatasi beban yang rendah. Kekuatan otot dapat berkembang jika diberi beban latihan dengan intensitas tinggi.

Dengan kata lain, jika ingin meningkatkan kekuatan otot dengan menggunakan beban luar selain beban tubuh sendiri, maka intensitas beban latihannya harus tinggi. Kemudian jika ingin meningkatkan kecepatan gerakan menggunakan beban luar, maka intensitas beban latihannya harus rendah. Berdasarkan pendapat ahli di atas kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh menjawab rangsang dengan waktu sesingkat mungkin

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan

Banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang. Berikut ini dijelaskan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan (*speed*) (Mylsidayu, 2015:116):

1. Keturunan. Kecepatan seseorang sangat dipengaruhi oleh bakat yang merupakan bawaan sejak lahir atau ditentukan oleh faktor keturunan.
2. Waktu reaksi. Waktu reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Waktu reaksi merupakan faktor penentu keberhasilan pada hampir semua cabang olahraga.

3. Kekuatan. Kekutan yang dimaksud adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi beban pemberat, misalnya barbel, berat badan sendiri dan lingkungan seperti angin, air atau lawan bertanding.
4. Teknik *speed*. *Speed* dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi. Teknik lari cepat merupakan salah satu faktor penentu kecepatan
5. *Elastitas* otot. *Elastitas* otot berfungsi pada saat otot melakukan kontraksi dalam relaksasi secara cepat dan silih berganti antara otot agonis dan antagonis. *Elastitas* otot harus dipelihara agar dapat menghasilkan kecepatan yang baik.
6. Jenis otot. Jenis otot terbagi menjadi dua yaitu (1) jenis otot cepat atau sering disebut otot putih, dan lebih sesuai untuk unsur kecepatan yang memerlukan energi anaerobik, (2) jenis otot lambat atau sering disebut otot merah, yang lebih sesuai untuk unsur ketahanan. Yang memerlukan energi aerobik.
7. Konsentrasi dan kemauan. Konsentrasi dan kemampuan merupakan unsur psikis (bukan fisik), akan tetapi berpengaruh terhadap kerja unsur fisik.

Dari faktor di atas kecepatan merupakan pedoman yang harus dilaksanakan dalam proses berlatih, agar sasaran latihan kecepatan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Dalam melatih kecepatan diperlukan acuan sebagai dasar untuk menentukan dan menerapkan bentuk, beban, dan materi yang digunakan.

3. Hakikat *Dribbling* Bola

a. Pengertian *Dribbling* (Menggiring Bola)

Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan yang paling penting dalam permainan futsal adalah teknik *dribbling* pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain futsal yang mempunyai kemampuan menggiring (*dribbling*) bola di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan menggiring (*dribbling*) yang sangat bagus mereka akan jadi lebih mudah melewati lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.

menurut Lhaksana dan Pardosi (2008, hlm. 58) mengemukakan bahwa “futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan mutlak dibutuhkan pemain. Setiap pemain wajib berlari, menggiring, mengoper, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan”.

Dribbling atau menggiring bola adalah “gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan (Aji, 2016:8)”. *Dribbling* bertujuan untuk melewati pemain lawan, *dribbling* memiliki keterampilan *dribbling* yang berbeda-beda setiap pemain, kita sama-sama tahu bahwa pemain futsal dunia memiliki keterampilan men-*dribbling* yang sangat baik.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa fungsi *dribbling* dalam futsal memegang peranan yang sangat penting. Pola permainan yang dituntut cepat dan dimainkan dalam jumlah pemain yang sedikit membuat pemain harus memiliki tingkat penguasaan bola yang mumpuni. Pemain harus mampu berkreasi dan membukakan ruang penyerangan yang baik pula. Dengan menggiring bola pemain yang lain dapat menempatkan dirinya pada posisi yang diinginkan.

Sedangkan menurut Koger (2008:51) menggiring bola adalah “metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol”. Dalam menggiring bola, jarak bola harus dekat dengan kaki agar bola mudah untuk dikontrol disamping itu juga pemain akan dapat menggiring bola yang berada dekat dengan jangkauan kaki nya.

Sementara itu Luxbacher (2012:47), menyatakan bahwa “menggiring bola dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka”. Menggiring bola sangat berperan penting dalam sebuah permainan futsal hal ini karena jika tidak adanya *dribbling* maka pemain akan sulit untuk menciptakan sebuah permainan yang bagus.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diterangkan bahwa penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan.

Apabila pada saat menggiring bola, kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya.

Menurut Mielke (2007:2) *dribbel* adalah “keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring (*dribbel*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* juga berperan untuk menciptakan sebuah gol dengan melewati beberapa pemain belakang lawan. Jika masing-masing pemain memiliki keterampilan *dribbling* yang bagus maka peluang menciptakan kemenangan sangat besar.

Berdasarkan kutipan di atas tampak bahwa keutamaan *dribbling* atau menggiring bola sangat penting dalam olahraga futsal. Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola dan memberikan operan kepada teman seregunya.

Menurut (Hughes dalam Aswito:2013:2) *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan , Dikatakan pula oleh Soejono dalam Aswito (2013:2) *dribbling* bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan . Kegunaan *dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

Dari pendapat di atas *dribbling* (menggiring bola) dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, menggulirkan bola terus-menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dengan posisi badan yang tepat pada saat menggiring bola.

Menurut Sucipto dkk dalam Wiradrama (2018:386) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Komarudin dalam Wiradrama (2018:386) “tujuan mendribbling adalah untuk melewati lawan , mengarahkan bola keruang kosong , melepaskan diri dari kawalan lawan membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* kegawang lawan”.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring dan jauh dari lawan. Teknik menggiring bola mengharuskan para pemain futsal untuk menguasai serta menggiring bola sambil berlari atau berpindah posisi.

Akmal (2019:1198) menjelaskan *dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan. *Dribbling* bola dilakukan dengan kura - kura kaki bagian dalam, kura - kura kaki bagian luar dan kura - kura kaki bagian atas.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa gerakan menggiring dalam futsal merupakan salah satu gerakan yang paling sering dilakukan. Gerakan ini merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain dalam lapangan pertandingan. Cara melakukannya adalah dengan menendang bola terputus-putus dengan tetap menjaga agar bola tetap berada dalam penguasaan.

b. Teknik *Dribbling* (Menggiring Bola)

Teknik dasar *dribbling* (menggiring bola) merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. "Teknik dasar menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Koger, (2008: 51) Terdapat beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal dalam menggiring bola), yaitu:

- a) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh. dan usahakan bola tetap berada dekat dengan kaki agar lawan sulit untuk mengambil bola.
- b) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki pandangan lurus kedepan dan sesekali melihat kearah bola agar tidak terjadi tabrakan dengan lawan ataupun bola lepas dari kontrol kita.
- c) Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan ke mana musuh akan bergerak dan usahakan memiliki kelenturan yang baik sehingga mudah mengelak.
- d) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri bila perlu menggunakan skil individu yang dimiliki yang bertujuan untuk mengecoh lawan .
- e) Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan usahakan lari tidak lurus kedepan tetapi melakukan gerakan zig-zag.
- f) Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan dengan mencari posisi yang tepat untuk melewati pemain yang menghadang.
- g) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya .

Teknik menggiring (*dribbling*) bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Menggiring bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan *shooting* ke gawang lawan.



Gambar 1. *Dribbling* (Menggiring Bola)
Koger, (2008: 51)

c. Macam-Macam *Dribbling*

Kemahiran menggiring bola merupakan tuntunan utama dalam teknik perongan. Pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat kedepan dan umpan pendek seta kedua kaki silih berganti. Adapun macam-macam *Dribbling* sebagai berikut (Dinata, 2003:26-27) :

Dalam permainan futsal terdapat beberapa jenis *dribbling* yang dapat dilakukan. Macam-macam teknik ini digunakan dalam permainan futsal tergantung dari posisi atau situasi permainan. Setiap teknik *dribbling* ini harus dikuasai agar pemain dapat melakukan gerkan *dribbling* dengan baik dalam situasi apapun. Mielke (2009:2) menjelaskan teknik *dribbling* bola terbagi atas 3 macam yaitu teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, teknik *dribbling* bola menggunakan kaki bagian luar dan teknik *dribbling* bola menggunakan punggung kaki. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Sikap permulan posisi badan agak condong ke depan .punggung kaki bagian dalam dekat dengan bola. Paha sedikit di tekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.letak kaki tumpu disamping bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan .Pemain bergerak ke depan sambil *dribbling* bola. Kaki dan bola sekali kali bersentuhan,dan kedua kaki selalu dekat dengan bola.sesuai irama langkah dengan bola.

Teknik dasar *dribbling* bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah:

a) Badan condong ke depan

- b) Kaki kanan ditempatkan pada bola, dengan kaki bagian dalam kaki menghadap bola. Lutut ditarik sedikit ditekuk.
- c) Kaki kiri yang digunakan untuk bertumpu, lutut agak ditekuk, sehingga berat badan berada pada kaki kiri dan lengan tergantung lemas disamping badan untuk menjaga keseimbangan. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 1. *Dribbling* bola dengan kaki bagian dalam
Mielke (2009:2)

- b. *Dribbling* dengan kaki bagian luar

Dribbling bola dengan menggunakan kaki bagian luar sikap permulaan salah satu kaki ditempatkan di depan pergelangan kaki sedikit di putar ke dalam, lutut agak di tekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan. a) Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan menggantung rileks. b) Sikap gerakan pemain bergerak ke depan dengan kedua kaki selalu berdekatan dengan bola. c) Persentuhan bola dengan kaki tepat pada bagian luar.

Teknik *dribbling* bola dengan kaki bagian luar :

- a) Kaki kanan ditempatkan di depan
- b) Pergelangan kaki diputar sedikit ke dalam, lututnya agak ditekuk.
- c) Kaki kiri digunakan sebagai tumpuan, lututnya agak sedikit ditekuk.
- d) Badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri.
- e) Lengan disamping badan tergantung rileks.
- f) Persentuhan bola dengan kakai tepat dengan kaki bagian luar.
- g) Pada saat *dribbling* bola, kaki selalu dekat dengan bola. Seperti terlihat pada gambar berikut :



Gambar 2. *Dribbling* bola dengan kaki bagian luar
Mielke (2009:4)

- c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Menggiring bola dengan kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan control. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak *saja* menyebabkan sakit pada ujung jari kaki jika

seseorang melakukan tekling keras kepada kepadamu saat kamu mencoba menendang bola, tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan jug adapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung jari kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kaki mu bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan kura-kura kakimu.



Gambar 3. Teknik Dasar *Dribbling* Bola Dengan Kura-Kura Kaki
Mielke (2009:5)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan futsal terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam menggiring bola. Kesemua teknik tersebut *dapat* digunakan menurut situasi dilapangan. Pemain harus menguasai seluruh teknik *dribbling* bola dengan kaki bagian manapun agar bila

dihadapkan dalam situasi tertentu dilapangan dapat tetap menguasai bola dengan baik. selain itu pengembangan variasi *dribbling* juga dapat lebih mudah

B. Kerangka Pemikiran

Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Teknik menggiring bola pada futsal maupun futsal bisa dilakukan dengan cara berlari, berjalan, berputar ataupun berbelok dengan kemampuan yang dimilikinya agar jangan sampai lawan dapat merebut bola dari penguasaan kita. Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang.

Dalam menggiring bola pemain dituntut untuk berlari, berputar, maupun berbelok arah. Gerakan untuk berbelok maupun merubah arah membutuhkan kondisi fisik yaitu kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel*, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Selain itu gerakan membawa bola sambil berlari juga harus dilakukan apabila tampak ruang kosong guna lebih dekat kepada pertahanan lawan. Pada fase ini factor kecepatan sangat penting. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan juga diartikan

kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh *fleksibilitas* tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot.

Kedua aspek tersebut memiliki porsi yang berbeda ketika berperan untuk mendukung keberhasilan gerakan *dribbling* yang baik. kelincahan dibutuhkan untuk merubah arah ataupun berputar ketika membawa bola sedangkan kecepatan berperan untuk berpindah dari satu tempat ketempat lain dengan waktu yang singkat. Ini merupakan kombinasi kondisi fisik yang baik guna mendukung teknik *dribbling* dalam permainan futsal. Artinya semakin baik tingkat kecepatan dan kelincahan maka akan membuat kemampuan menggiring bola pemain futsal akan lebih baik lagi.

C. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

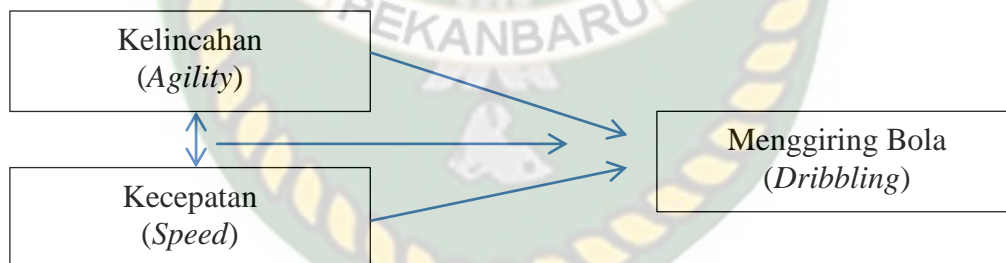
1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 berbeda 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*). Skema penelitian korelasional ganda dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti dibawah ini :



B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

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 mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim

futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel

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 14 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 14 orang.

C. Definisi Operasional

Supaya tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan maka perlu penjelasan dan penegasan istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
- 2) Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.
- 3) Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki

anda agar mudah dikontrol. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola di gunakan tes menggiring bola.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen adalah suatu cara untuk memperoleh data dengan menggunakan suatu metode, maka di dalam 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 di dalam kegiatan penelitian, Arikunto (2006:149). Sesuai dengan masalah penelitian yang dijabarkan, maka instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes *Dogging Run*

Tes *Dogging run*, dilakukan untuk memperoleh data berkaitan kecepatan perubahan posisi gerak (Ismaryati, 2006:43).

a. Tujuan :

- 1) Mengukur kemampuan merubah arah berlari

b. Perlengkapan :

- 1) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.
- 2) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.
- 3) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

c. Ukuran :

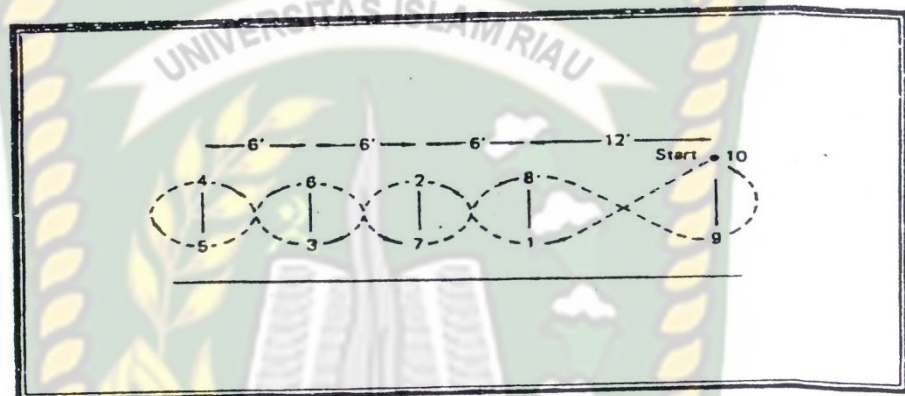
- 1) Garis *start* sepanjang 1,83 m.
- 2) Jarak antara titik *start* ke lembing atau kun pertama 3,66 m
- 3) Jarak antara lembing atau kun 1,83 m.

d. Pelaksanaan :

- 1) Testi berdiri sedekat mungkin dibelakan garis *start*, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

e. Penilaian :

- 1) Catat Waktu yang ditempuh mulai dari *start* hingga *finish*.



Gambar 5 : Tes *Dogging Run*
Ismaryati (2006:44)

2. Tes lari 30 meter Arsil (2010:95)

Tujuan : mengukur kecepatan lari

Pelaksanaan :

- a. Testee siap berdiri di belakang garis start
- b. Dengan aba-aba “siap” testee siap berlari dengan start berdiri.
- c. Dengan aba-aba “ya” testee berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- d. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”.
- e. Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan seperatus detik (0,1 detik).

- f. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.
- g. Teste dinyatakan gagal apabila melewati satu atau menyebrangi lintasan lainnya.



Gambar 6. Ilustrasi Tes lari *sprint* 30 meter
Arsil (2010:95)

3. Tes *Dribbling*

Tes *dribbling* adalah tes dengan menggiring bola dengan secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan.

a. Tujuan :

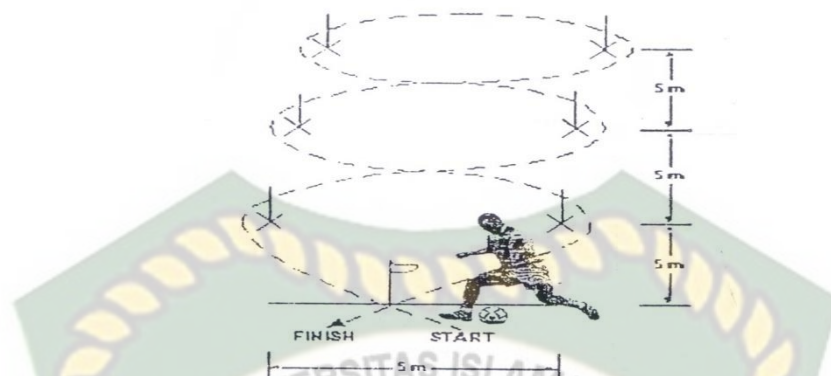
- 1) Mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.

b. Alat yang digunakan :

- 1) Bola
- 2) *Stopwatch*
- 3) 6 buah rintangan (tongkat/lembing/kun)
- 4) Kapur

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai garis ia melewati garis *finish*.
 - 3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
 - 4) Bola digiring goleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak menyentuh bola satu kaki sentuhan.
- d. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
- 1) Teste menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja.
 - 2) Teste menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
- e. Skor :
- 1) Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai garis *finish*. Waktu di catat sampai persepuluh detik.



Gambar 7 : Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)
Nurhasan (2001:161)

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan langsung objek penelitian untuk mendapatkan informasi apakah terdapat kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

2. Perpustakaan

Yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

3. Tes dan Pengukuran

Tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelincahan dan kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

F. Teknik Analisa Data

Untuk menganalisa data yang diperoleh dipergunakan teknik *statistic korelasi*, sedangkan pengujian hipotesis digunakan korelasi ganda.

1. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap Y yaitu :

$$R_{x_1 Y} = \frac{(n \sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{x_1 Y}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1^2$ = Jumlah product X_1

$\sum Y$ = Jumlah product Y

$\sum X_1 Y$ = Jumlah seluruh product skor (X) dilakukan dengan jumlah product skor (Y)

2. Rumus korelasi *product momen* untuk mencari korelasi X_2 terhadap Y yaitu :

$$R_{x_2 Y} = \frac{(n \sum x_2 Y) - (\sum x_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{x_2 Y}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum x_2^2$ = Jumlah product x_2

$\sum Y$ = Jumlah product Y

$\sum x_2 Y$ = Jumlah seluruh product skor (X) dilakukan dengan jumlah product skor (Y)

3. Rumus korelasi *product moment* untuk mencari korelasi X_1 terhadap X_2 yaitu :

$$R_{x_1 x_2} = \frac{(n \sum x_2 x_1) - (\sum x_2)(\sum x_1)}{\sqrt{\{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\} \{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{x_1 x_2}$ = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum X_1$ = Jumlah product X_1

$\sum X_2$ = Jumlah product X_2

$\sum_{x_1 x_2}$ = Jumlah seluruh product skor (x_1) dilakukan dengan jumlah product skor (x_2)

4. Rumus korelasi ganda dua variable sebagai berikut :

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1} r_{yx_2} r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

$R_{y.x_1x_2}$ = koefisien korelasi ganda antara variabel x_1 dan x_2

r_{yx_1} = koefisien korelasi x_1 terhadap Y

r_{yx_2} = koefisien korelasi x_2 terhadap Y

$r_{x_1x_2}$ = koefisien korelasi x_1 terhadap x_2 (Sugiyono, 2005:266).

5. KD (koefisien Determinasi)

Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* Pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu yaitu dengan rumus koefisien determinasi rumus $KD = r^2 \times 100 \%$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Sejalan dengan penelitian ini yang membahas tentang kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Pengambilan data dalam penelitian ini terdiri dari 3 macam tes. Tes tersebut meliputi Variabel kelincahan yang dilakukan dengan menggunakan tes *dogging run* dan tes hasil *dribbling* untuk mengetahui data kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. tes untuk mengetahui tes kecepatan dengan menggunakan tes lari *sprint* 30 meter. Setelah melakukan pengambilan data melalui serangkaian tes sesuai dengan langkah-langkah yang diuraikan pada bab sebelumnya, langkah selanjutnya adalah mengolah menggunakan rumus-rumus statistik. Berikut Peneliti menjelaskan secara terperinci hasil tes kelincahan, tes kecepatan dan tes *dribbling* dalam permainan futsal.

1. Data Hasil Tes Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan merubah arah berlari. Perlengkapan yang dibutuhkan antara lain : Stop watch, pita atau solasi untuk membuat garis start, Cat atau kapur untuk membuat tanda, Tonggak kayu atau hal lain yang tidak berbahaya untuk membuat rintangan. Lapangan tes ini yaitu Garis start sepanjang 1,83 m (6 *feet*). Rintangan pertama didepan garis start sejauh 3.66 m (12 *feet*). Rintangan kedua dari depan rintangan pertama sejauh 1,83 m.

Rintangan ketiga dan keempat dari depan rintangan kedua sejauh 1,83 m. Pelaksanaan tes ini Testee berdiri dekat garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan. Cara penilaian adalah catatan waktu yang ditempuh dari start hingga *finish*.

Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan yaitu catatan waktu tercepat *dogging run*. Catatan waktu tercepat adalah 11,60 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 13,40 detik. Rata-rata adalah 12,71, median adalah 12,71, nilai modulusnya adalah 12,71 dan standar deviasinya adalah 0,50.

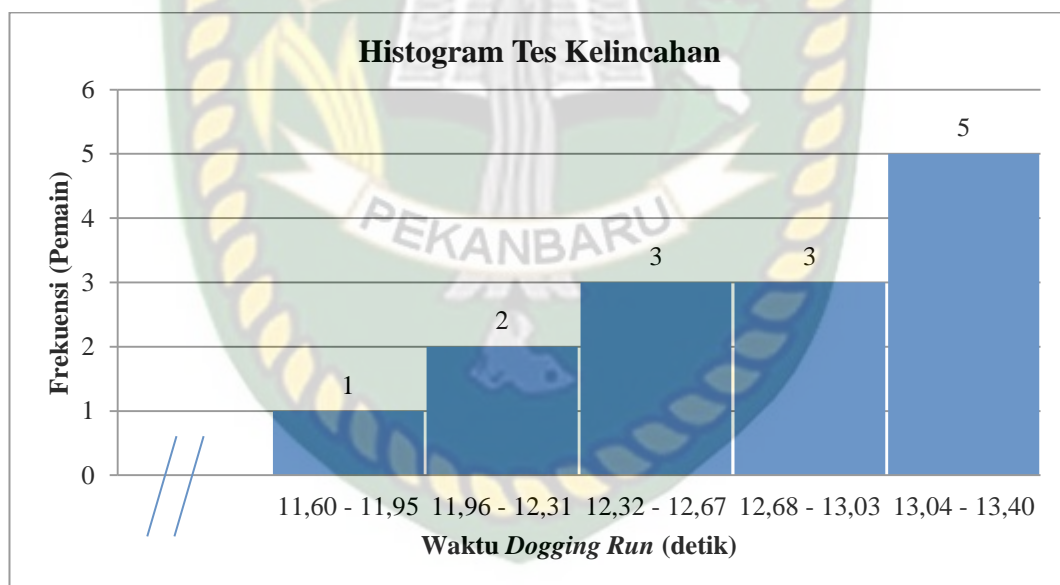
Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dogging run* pada *interval* antara 11,60 - 11,95 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dogging run* pada *interval* antara 11,96 - 12,31 detik sebanyak 2 pemain atau 14,3%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dogging run* pada *interval* antara 12,32 - 12,67 detik sebanyak 3 pemain atau 21,4%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dogging run* pada *interval* antara 12,68 - 13,03 detik sebanyak 3 pemain atau 21,4%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dogging run* pada *interval* antara 13,04 - 13,40 detik sebanyak 5 pemain atau 35,7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Table 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	11,60 - 11,95	1	7,1%
2	11,96 - 12,31	2	14,3%
3	12,32 - 12,67	3	21,4%
4	12,68 - 13,03	3	21,4%
5	13,04 - 13,40	5	35,7%
		14	100%

Data olahan penelitian 2021

Selain menggambarkan data hasil penelitian kelincahan dalam bentuk *table* distribusi frekuensi, Peneliti juga menggambarkan hasil penelitian ini dalam bentuk histogram berikut ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

2. Data Hasil Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Tujuan dilaksanakannya tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kecepatan berlari seseorang. tata cara pelaksanaan tes yaitu *start* yang digunakan adalah start

berdiri, testi berdiri dibelakang garis *start*. Dengan diberi aba-aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish*. Cara penilaian adalah Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol, atau peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai dengan sepersepuluh detik. Apabila testi “mencuri” *start*, harus diulangi.

Setelah dilakukan tes peneliti kemudian mengolah data tersebut. Data yang didapatkan yaitu catatan waktu tercepat tes kecepatan. Catatan waktu tercepat adalah 4,26 detik dan catatan waktu paling lambat adalah 5,34 detik. Rata-rata adalah 4,60, median adalah 4,57, nilai modusnya adalah 4,26 dan standar deviasinya adalah 0,299.

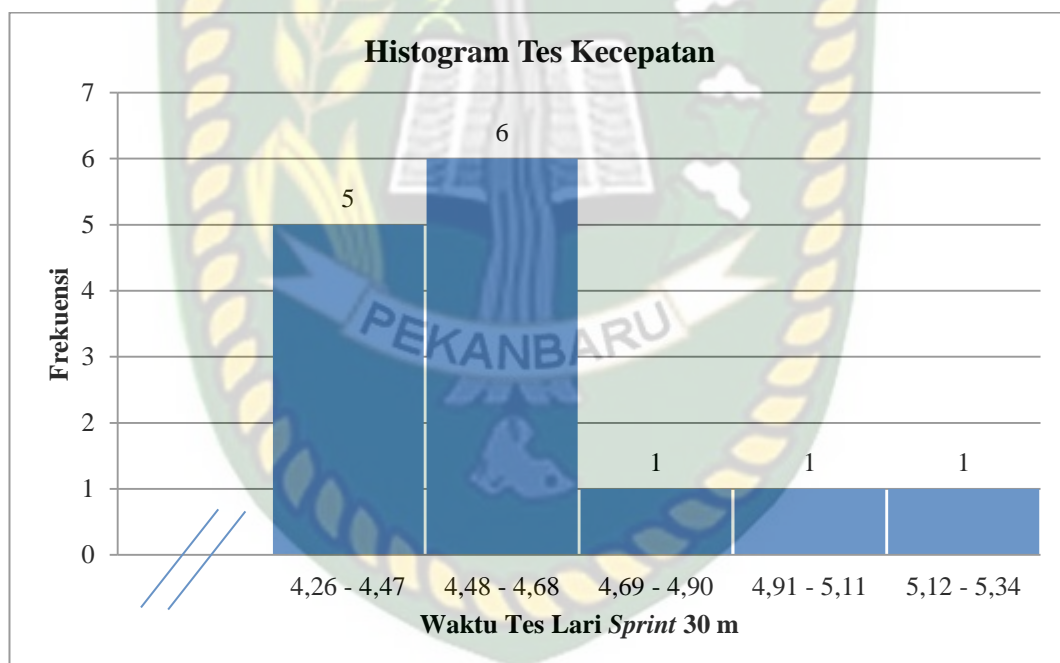
Frekuensi pemain pada *interval* dengan catatan waktu tes lari *sprint* 30 m antara 4,26 - 4,47 detik sebanyak 5 pemain atau 35,7%. Frekuensi pemain pada *interval* dengan catatan waktu tes lari *sprint* 30 m antara 4,48 - 4,68 detik sebanyak 6 pemain atau 42,9%. Frekuensi pemain pada *interval* dengan catatan waktu tes lari *sprint* 30 m antara 4,69 - 4,90 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Frekuensi pemain pada *interval* dengan catatan waktu tes lari *sprint* 30 m antara 4,91 - 5,11 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Frekuensi pemain pada *interval* dengan catatan waktu tes lari *sprint* 30 m antara 5,12 - 5,34 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Untuk lebih jelas tentang frekuensi pemain tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Table 2. Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	4,26 - 4,47	5	35,7%
2	4,48 - 4,68	6	42,9%
3	4,69 - 4,90	1	7,1%
4	4,91 - 5,11	1	7,1%
5	5,12 - 5,34	1	7,1%
		14	100%

Data olahan penelitian 2021

Data pada tabel di atas juga dijabarkan dalam grafik berikut ini :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

3. Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* Permainan futsal Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

Tes kemampuan *dribbling* permainan futsal membutuhkan lapangan futsal, beberapa bola kaki, *cone*, *stop watch* dan alat tulis. Prosedur pelaksanaan yaitu

pada aba-aba “siap” pemain berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” pemain mulai *dribbling* bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*. Jika salah arah dalam *dribbling* bola, maka pemain harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan. *Dribbling* bola dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuh. Cara memberi skor : waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Setelah dilakukan tes data yang didapatkan kemudian diolah guna mendapatkan data yang dibutuhkan. Catatan waktu tercepat adalah 22,22 detik dan catatam waktu paling lambat adalah 30,75 detik. Rata-rata adalah 25,47, median adalah 25,31, modusnya adalah 25,54 dan standar deviasinya adalah 2,39. Setelah didapatkan data yang dibutuhkan peneliti juga menjelaskan frekuensi pemain pada setiap *interval* catatan waktu *dribbling* permainan futsal.

Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribbling* permainan futsal pada *interval* antara 22,22 - 23,92 detik sebanyak 4 pemain atau 28,6%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribbling* permainan futsal pada *interval* antara 23,93 - 25,62 detik sebanyak 6 pemain atau 42,9%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribbling* permainan futsal pada *interval* antara 25,63 - 27,33 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Frekuensi pemain pada dengan catatan

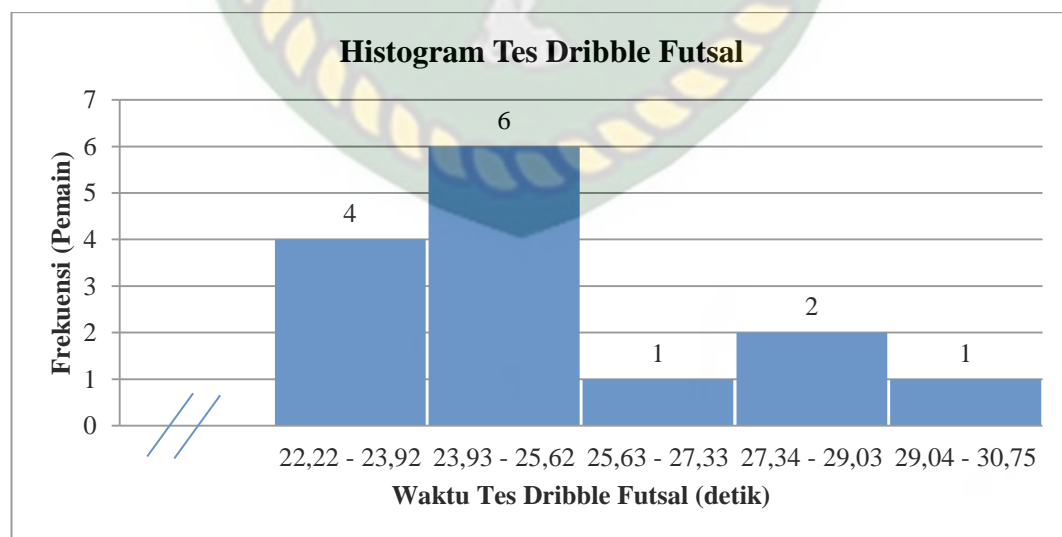
waktu *dribbling* permainan futsal pada *interval* antara 27,34 - 29,03 detik sebanyak 2 pemain atau 14,3%. Frekuensi pemain pada dengan catatan waktu *dribbling* permainan futsal pada *interval* antara 29,04 - 30,75 detik sebanyak 1 pemain atau 7,1%. Untuk lebih jelas tentang frekuensi pemain tersebut peneliti jabarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* Permainan futsal Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	22,22 - 23,92	4	28,6%
2	23,93 - 25,62	6	42,9%
3	25,63 - 27,33	1	7,1%
4	27,34 - 29,03	2	14,3%
5	29,04 - 30,75	1	7,1%
		14	100%

Data olahan penelitian 2021

Data pada tabel di atas peneliti jabarkan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi. Berikut grafik distribusi frekuensi berikut ini :



Grafik 3. Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu

B. Analisa Data

1. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling* (Varibel X1 Dengan Variabel Y)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X1 dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.542. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 12$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0,532$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.542 > r_{tabel} (0,532)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada taraf signifikan (α) 0.05.

2. Kontribusi Kecepatan Dengan Kemampuan *dribbling* (Varibel X2 dengan Variabel Y)

Hipotesis pertama yang akan diuji adalah antara variabel X2 dengan variabel Y. Adapun bunyi hipotesis tersebut adalah terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.562. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 12$ dengan taraf signifikan (α) $0.05 = 0,532$. Artinya nilai $r_{hitung} 0.562 > r_{tabel} (0,532)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dengan

kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat Kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap Kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pada taraf signifikan (α) 0.05.

3. Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan terhadap Kemampuan *dribbling* (Variabel X1, X2 Dengan Variabel Y)

Hipotesis ketiga yang akan diuji adalah antara variabel X1,X2 dengan variabel Y. adapun bunyi hipotesis tersebut adalah Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Hasil perhitungan korelasi didapatkan nilai r_{hitung} sebesar 0.694. Dari tabel nilai r didapat nilai r_{tabel} pada $df = 12$ dengan taraf signifikan (α) 0.05 = 0.532. Artinya nilai r_{hitung} 0,694 > r_{tabel} (0,532), artinya hipotesis diterima dan terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu pada taraf signifikan (α) 0.05.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kerjasama tim. Olahraga ini memiliki beberapa teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* dan teknik dasar yang lain. Teknik dasar *dribbling* atau menggiring bola memiliki peranan yang tidak kalah penting dari pada teknik yang lain. Menggiring bola memiliki kegunaan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik akan membuat seorang pemain dapat membantu membangun serangan ataupun menyusun pertahanan dalam permainan.

Di dalam menggiring bola seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat dan mampu merubah arah gerakan agar pergerakannya sulit dideteksi oleh lawan. Untuk itu seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Kondisi fisik tersebut adalah kelincahan. Semakin lincah seseorang maka akan semakin cepat pula kemampuan merubah arahnya dan semakin tinggi pula keseimbangannya.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmadani (2018:8) dimana salah satu kesimpulan penelitiannya menyebutkan bahwa factor kondisi fisik Kelincahan mempunyai kontribusi secara signifikan dengan keterampilan *dribbling*, dengan hasil temuan $t_{hitung} = 2,38 > t_{tabel} 1,75$, dan berkontribusi sebesar 26,11%.

Kesimpulan penelitian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian ini dimana didapatkan persentase sebesar 29,4%. Persentase ini cukup tinggi dan hal ini memang cukup beralasan karena dalam menggiring bola memang membutuhkan kelincahan yang cukup tinggi agar mampu melewati lawan dengan baik dan tidak terjatuh ketika membawa bola. Ketika menggiring bola, seorang pemain akan terus bergerak merubah arah agar arah *dribbling*nya sulit diprediksi oleh lawan. Gerakan merubah arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan merupakan karakteristik dari kondisi fisik kelincahan. Oleh karena itu dalam *dribbling* permainan futsal, kondisi fisik khususnya kelincahan pasti dibutuhkan agar kemampuan *dribbling*nya semakin baik.

2. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Berdasarkan interpretasi data dan analisis data yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Hal ini sangat berlasan, karena gerakan menggiring bola tidak hanya dilakukan dengan kecepatan rendah namun harus dapat juga dilakukan dalam kecepatan yang tinggi. Pemain harus mampu menguasai bola dalam segala transisi gerakan agar bola tidak lepas dari penguasaannya. Kecepatan berlari tersebut berguna ketika menggiring bola dengan kecepatan yang tinggi agar dapat berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain baik ketika bertahan maupun ketika membangun serangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Romadhona (2019:86) dimana salah satu kesimpulannya didapatkan Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi variabel kelincahan sebesar 28,7% terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 3,19 + 1,08 X$.

Hasil penelitian yang dilakukan ini juga mendukung penelitian di atas artinya tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan penelitian. Melihat besarnya kontribusi kecepatan lari terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal, maka kondisi fisik tersebut perlu ditingkatkan dengan latihan. Hal ini dikarenakan kemampuan *dribbling* dalam olahraga futsal sangat diperlukan. Adapun besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 31,6%

3. Kontribusi Kelincahan dan kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018:85) dimana kesimpulan penelitian ini adalah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Kota Lintas Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (sumbangan) terhadap kemampuan *dribbling* atlet sebesar 43,59%. Artinya semakin baik kecepatan dan kelincahan, maka sejalan dengan itu semakin baik pula kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Kota Lintas Muara Bungo.

Hasil penelitian Gunawan (2016:9) menerangkan bahwa Ftabel yang diperoleh dengan taraf nyata (α) = 0,05 adalah 3.35. Maka dalam hal ini Ho

ditolak ($F_{hitung} \geq F_{tabel} = 77.43 > 3.35$), yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan penulis diterima. Artinya terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal.

Kedua faktor (kecepatan lari dan kelincahan) tersebut dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Semakin baik kelincahan dan kecepatan maka memungkinkan akan semakin baik juga seseorang untuk mengarahkan arah *dribbling* dengan berbagai variasi *dribbling* tanpa harus kehilangan bola. Adapun besar kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* Tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu adalah sebesar 48,17%.

Di dalam penelitian ini peneliti tidak menemukan kendala yang berarti karena peneliti telah berkoordinasi dengan pelatih yang menjadi pembina kegiatan di tim tersebut. Para pemain juga telah terbiasa dengan kegiatan latihan dan bentuk tes yang peneliti terapkan, hal ini membuat penulis tidak mengalami kesulitan dan hanya sekali memberikan contoh lalu para pemain dapat melakukannya dengan baik.

Sebagai olahraga yang seluruh permainannya membutuhkan pergerakan fisik, sudah pasti hampir seluruh kondisi fisik dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam olahraga futsal disamping kelincahan dan kecepatan. *Dribbling* adalah kemampuan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Faktor kondisi fisik yang lain seperti faktor koordinasi mata dan kaki, faktor keseimbangan, dan faktor kecepatan reaksi.

Faktor koordinasi mata kaki berguna ketika mengontrol bola agar bola tidak terlepas dari kaki ketika bergerak membawa bola. Semakin baik tingkat koordinasi mata-kaki maka akan semakin baik pula kemampuan untuk mengontrol bola ketika melakukan *dribbling*. Sementara itu faktor keseimbangan berguna agar selama melakukan *dribbling* dan merubah arah *dribbling* tidak terjatuh dan tetap menguasai bola. dan faktor kecepatan reaksi berguna agar ketika melakukan *dribbling* seseorang dapat mengambil keputusan dengan cepat ketika membawa bola, menentukan arah, maupun mengambil keputusan untuk mengoperkan bola atau tetap membawahi bola tersebut.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan pada bab terdahulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 29,4%.
2. Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 31,6%.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain tim futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 48,17%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, Peneliti memberikan beberapa saran antara lain :

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan dan meingkatkan latihan kecepatan dan kelincahan karena kondisi fisik ini sudah terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.

2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatih fisik khususnya kecepatan dan kelincahan serta latihan *dribbling* pemain serta teknik lainya agar prestasi tim futsal ini semakin maju kedepanya.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi mengkaji tentang kontirbusi kondisi fisik yang lain terhadap teknik dasar permainan futsal agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakui kebenarannya.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. S. (2016). Pembelajaran Dasar *Dribbling* Futsal Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 8(3)
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aswitno, A. Meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan futsal melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas v sdn inti no. 1 lero. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 2(8).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. UPI Bandung.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sukarta. LPP dan UPT Universitas Sebelas Maret.
- Koger, R. (2008). *Latihan Dasar Futsal Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andalan Futsal Remaja* .Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi .
- Lhaksana, J. Pardosi, I H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Mielke, D. (2009). *Dasar-dasar Futsal*. Bandung: Pakar Raya.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nugroho, T. P. (2005). “*Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Futsal pada Siswa Lembaga Pendidikan Futsal Atlas Binatama Semarang*” (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DEPDIBUD
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. M. (2018). Analisis Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Kota Lintas Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 76-86.
- Ramadhani, D. P. (2018). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal Putra SMA Negeri 1 Kota Solok* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Ramodana, I., & Masrun, M. (2019). Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Rambatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 83-88.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP press Padang.
- Widiastuti,(2011).*Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur : Bumi Timur Jaya
- Wiradarma, I. P. B., Hulfian, L., & Isnaini, I. (2018). Hubungan motor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sd Smp Negeri Satap 1 Lingsar Tahun. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 385-392.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.