

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 2 GADINGREJO**

(Skripsi)

**Oleh
DAPRI ZULIFANANDA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 2 GADINGREJO

Oleh

DAPRI ZULIFANANDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif korelasional*. Sampel penelitian adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo yang berjumlah 20 anak. Instrumen yang digunakan adalah *Agility T-test* untuk kelincahan, *modified bass test of dynamic balance* untuk keseimbangan dinamis dan test menggiring bola untuk kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan $r_{hitung} 0,701 > 0,468 r_{tabel}$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dengan $r_{hitung} 0,613 > 0,468 r_{tabel}$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dengan $F_{hitung} 13,509 > 3,592 F_{tabel}$. Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo.

Kata kunci : kelincahan, keseimbangan dinamis, menggiring bola.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ABILITY AND DYNAMIC BALANCE TO DRIVING ABILITY IN FUTSAL EXTRACURRICULAR SMAN 2 GADINGREJO

By

DAPRI ZULIFANANDA

This study aims to determine the relationship between agility and dynamic balance on the ability to dribble the futsal extracurricular at SMAN 2 Gadingrejo. The research method used in this research is correlational descriptive. The research sample was futsal extracurricular students of SMAN 2 Gadingrejo which opened 20 children. The instruments used are Agility T-test for agility, modified bass test of dynamic balance for dynamic balance and dribbling test for dribbling ability.

Based on the result of this study (1) There is a significant relationship between agility and the ability to dribble with $r_{count} 0,701 > 0,468 r_{table}$. (2) There is a significant relationship between dynamic balance on the ability to dribble with $r_{count} 0,613 > 0,468 r_{table}$. (3) There is a significant relationship between agility and dynamic balance on the ability to dribble with $F_{count} 13,509 > 3,592 F_{table}$.

The result in this study is that there is a significant relationship between agility and dynamic balance on the ability to dribble at the futsal extracurricular of SMAN 2 Gadingrejo.

Keywords: *agility, dynamic balance, dribbling.*

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 2 GADINGREJO**

Oleh

DAPRI ZULIFANANDA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 2 GADINGREJO**

Nama Mahasiswa : **Dapri Zulifananda**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713051028**


Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.
NIP 19700525 200501 1 002


Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19620808 198901 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or.**



Sekretaris : **Ade Jubaedi, S.Pd., M.Pd.**



Penguji : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., AIFO.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Datuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Uji Skripsi : **8 Februari 2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dapri Zulifananda
NPM : 1713051028
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 8 Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Dapri Zulifananda
NPM 1713051028

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Dapri Zulifananda lahir di Desa Wonodadi, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu pada tanggal 20 Juli 1999, anak kedua dari pasangan Bapak Darman dan Ibu Suspriyati.

Penulis menempuh pendidikan formal mulai dari Taman Kanak-Kanak Patria tahun 2004-2005, penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Wonodadi tahun 2005-2011, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) 1 Muhammadiyah Gadingrejo tahun 2011-2014, kemudian penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Gadingrejo tahun 2014-2017.

Tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Pada tahun 2020 (semester VII) penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Terintegrasi (KKN-KT) di Desa/Kelurahan Pandansari Kec. Sukoharjo Pringsewu dan Program Pengenalan Lapangan (PPL) di SMPN 1 Gadingrejo.

MOTTO

**“Jangan Takut Dengan Kegagalan Dan Mencoba, Karena Dari Kegagalan
Dan Mencoba Adalah Suatu Proses Untuk Mencapai Sukses”**

(Dapri Zulifananda)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku tercinta Bapak Darman dan Ibu Suspriyati, yang kuat, sabar, tegar dan tulus yang telah memberikan kasih sayang tak pernah terputus, Terimakasih atas dukungan serta do'a dalam setiap sujudnya demi kesuksesan dan keberhasilanku. Terimakasih banyak atas segala jerih payah dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku.

Do'a dan restumu adalah kunci dari keberhasilanku kelak.

Terimakasih Almamater Tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalammualaikum. Wr.Wb.

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing utama, Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku pembahas. yang telah memberikan masukan, kritik serta saran, pengarahan dan kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Karomani, M.Si. selaku rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or selaku ketua Program Studi PENJAS sekaligus sebagai pembimbing 1
5. Pihak Sekolah SMAN 2 Gadingrejo

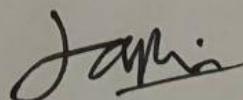
6. Seluruh Dosen dan staf administrasi PENJAS FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama kuliah
7. Kedua orang tua yaitu bapak Darman dan Ibu Suspriyati serta kakak Nendi Mardhani yang selalu memberikan doa, dukungan, dan selalu memberikan yang terbaik untuk penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan baik
8. Untuk Firda Agustia Ningrum orang terdekat terimakasih banyak selalu mendoakan dan mendukung penulis selama proses perkuliahan
9. Sahabat terdekat yaitu, Mirza Asmara, Pratama Aji, Dwi Prasetyo, Wawan Indrawan, Satria Kusuma, Ripangga akrom, Agung Dwi Prakoso, Jefri Kurniawan, Yahya Tohari, Andika Firman Laisi Putra, Erfan Panji Wijaya, Maulana Yuniar, Dendi Yogi Prayoga, Adtur Ridho Sukma, Lutfi Aji Murwat, Sandi Pratama, Yuda Winata terimakasih untuk semua waktu, doa dan dukungan kalian selama ini semoga persahabatan ini sampai jannah Allah, Aamiin
10. Kawan-kawan seperbimbingan Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd terimakasih atas bantuan dukungan, motivasi, nasehat dan doanya selama ini
11. Teman-teman seperjuangan di bangku kuliah seluruh rekan S1 PENJAS angkatan 2017 yang namanya selalu terukir dalam hati dan ingatan terimakasih atas bantuan, dukungan nasihat, motivasi, memberikanku semangat, dan doanya selama ini.

Semoga Allah SWT melindungi dan membalas semua kebaikan yang sudah kalian berikan kepada peneliti. Peneliti menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan, akan tetapi semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalammualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 8 Februari 2022

Penulis



Dapri Zulifananda

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Olahraga	7
B. Program Ekstrakurikuler	8
C. Hakikat Futsal	9
D. Hakikat Kelincahan	16
E. Hakikat Keseimbangan	18
F. Kemampuan Menggiring Bola	20
G. Kerangka Pikir	24
H. Hipotesis	25
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	27
C. Variabel Penelitian	28
D. Desain Penelitian.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data	34

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	47

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma test kelincahan (agility T-test).....	31
2. Norma Test Keseimbangan Dinamis	32
3. Kelas Interval Dribbling	34
4. Uji Normalitas	34
5. Uji Linieritas.....	35
6. Interpretasi Korelasi r	36
7. Data Hasil Penelitian Kelincahan, Keseimbangan Dinamis dan Kemampuan Menggiring Bola	39
8. Tabel Distribusi Frekuensi kelincahan	41
9. Tabel Distribusi Frekuensi Keseimbangan Dinamis.....	42
10. Tabel Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	44
11. Analisis Data Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Menggiring Bola	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal 1	11
2. Lapangan Futal 2.....	12
3. Gawang Futsal	12
4. Bola Futsal.....	13
5. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	22
6. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh.....	23
7. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	23
8. Konsep Kerangka Berfikir.....	25
9. Desain Penelitian Variable X Dan Variabel Y	29
10. Agility Test	30
11. Lintasan Modiefied Bass Test Of Dynamic Balance	32
12. Tes Menggiring Bola.....	33
13. Diagram Lingkaran Sebaran Usia Sampel	37
14. Diagram Lingkaran Sebaran Berat Badan Sampel	38
15. Diagram Lingkaran Sebaran Tinggi Badan Sampel	39
16. Diagram Batang Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	40
17. Diagram Batang Keseimbangan Dinamis Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	41
18. Diagram Batang Kemampuan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Dan Pengukuran Kelincahan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	59
2. Hasil Tes Dan Pengukuran Keseimbangan Dinamis Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	60
3. Hasil Tes Dan Pengukuran Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo	61
4. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelincahan	62
5. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Keseimbangan Dinamis	63
6. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kemampuan Menggiring Bola ..	64
7. Uji Normalitas Kelincahan	65
8. Uji Normalitas Keseimbangan Dinamis	66
9. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola.....	67
10. Uji Linieritas Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola	69
11. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Gadingrejo	69
12. Hubungan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Gadingrejo	71
13. Hubungan Kelincahan Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Gadingrejo	73
14. Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada SMAN 2 Gadingrejo	75
15. Nilai Uji T	77
16. Tabel F	78
17. Tabel L Uji Normalita	79
18. Dokumentasi Penelitian.....	80

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga membuat sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang buger tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis. Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, hal tersebut akan berdampak pada perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Pendidikan melalui aktivitas fisik yang dibutuhkan dalam perkembangan kependidikan ini adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat diartikan pula sebagai pendidikan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisik dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. UU RI NO 3 tahun 2005 BAB II pasal 4 sistem keolahragaan nasional berbunyi olahraga nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dari pernyataan diatas bahwa olahraga dapat mengangkat harkat, martabat dan

kehormatan bangsa, salah satunya melalui olahraga sepak bola dan futsal, olahraga yang dikenal oleh banyak masyarakat.

Heru sulistianta (2020:1) sepakbola merupakan olahrag yang sangat terpopuler di dunia. Tetapi sampai sekarang penciptanya masih jadi perdebatan, hal ini di sebabkan gerakan dalam permainan sepakbola merupakan gerakan alami manusia/gerakan sehari-hari yang dilakukan tanpa disadari seperti berlari dan menendang.

Futsal juga merupakan cabang olahraga yang sangat populer, kini futsal menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, pria dan wanita. Tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang professional, hal ini ditandai dengan banyaknya *event - event* yang diadakan oleh lembaga-lembaga tertentu seperti instansi pemerintahan, lembaga pendidikan, jenjang nasional dan internasional.

Permainan futsal dilakukan dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, juga sirkulasi permainan tanpa bola atau timing yang tepat. Hal ini diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola. Hal tersebut sejalan dengan yang di kemukakan Lhaksana (2011, hlm. 15) bahwa Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain, juga memberikan peluang

untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan shooting.

Teknik dasar menggiring bola yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi. Menurut Soejono (1985:143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari definisi di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa menggiring adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan pada saat permainan sedang berlangsung. Maka keseimbangan dan kelincahan ketika melakukan menggiring bola memiliki peran penting untuk mencapai suatu prestasi dalam permainan futsal.

Berdasarkan observasi pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu. Terdapat 20 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo. Di ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo ini juga memiliki satu pelatih dan satu asisten pelatih. Jadwal latihan pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo adalah 2 kali latihan dalam 1 minggu yaitu pada hari senin dan rabu. pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo sudah berkembang cukup baik. Karena didukung oleh banyaknya kejuaraan dan *event-event* yang diikuti di daerah tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo”.

B. Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya seberapa besar hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
2. Belum diketahuinya seberapa besar cara siswa menggunakan kelincahan tubuh pada saat melakukan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
3. Belum diketahuinya seberapa besar cara siswa melakukan keseimbangan dinamis pada saat menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada “Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ?
3. Apakah ada hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini berguna untuk memperkaya dan menggambarkan konsep-konsep yang berkaitan dengan ilmu pendidikan, khususnya ilmu pendidikan olahraga.
2. Bagi mahasiswa FKIP Penjaskes dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan tentang kebugaran jasmani dan dapat dijadikan referensi penelitian terkait.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini di harapkan agar dapat digunakan sebagai :

1. Bagi penulis, untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan teori yang sudah didapat di perkuliahan untuk diterapkan di lapangan dan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

2. Bagi Guru Penjaskes, dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran khususnya dalam ekstrakurikuler futsal guna untuk mengetahui dan meningkatkan kualitas bermain futsal maupun di mata pelajaran penjas.
3. Bagi siswa, dengan adanya penelitaian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk tetap beraktivitas fisik disekolah maupun di luar sekolah dan dapat menunjang dalam meningkatkan permainan futsal serta meningkatkan semangat bagi siswa untuk bisa meraih prestasi kedepanya.
4. Bagi Program Studi
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi programstudi, khusunya mahasiswa untuk melakukan penelitian dan diharapkan akan muncul penelitian lanjutan dari hasil yang telah didapatkan dari penelitian ini.
5. Bagi Sekolah, dengan adanya penelitian ini dharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan ekstrakurikuler dan mata pelajaran pendidikan jasmani agar dapat meningkatkan prestasi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun nonformal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Paturusi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam halfisik, mental, serta emosional. Penjas memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di

diseain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkulitas.

B. Program Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik di laksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003:23). Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses Pendidikan di perlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa di harapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Dalam pembinaan siswa disekolah, banyak wadah atau program yang di jalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan kearah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan – kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler di dasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi di bidang olahraga.

Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan

yang di peroleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program ekstrakurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa (M. Yudha 1998:8).

Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini.

C. Hakikat Futsal

1. Sejarah Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Asmar Jaya, 2008: 1).

Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir seluruh dunia termasuk Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal masyarakat. Permainan futsal mulai berkembang dengan jumlah klub futsal yang semakin banyak di Indonesia.

Permainan ini dilakukan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran

yang digunakan dalam sepakbola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi.

Futsal sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Lahirlah tim nasional Indonesia yang pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Futsal dapat diterima oleh masyarakat secara luas yang ada diseluruh Indonesia.

2. Konsep Permainan Futsal

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan lima lawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil, Murhananto (2006:6). Seorang pemain harus berlatih secara teratur guna untuk dapat bermain futsal dengan baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna. Futsal adalah permainan yang cepat, ketika pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang. Dengan kondisi lapangan yang sempit maka akan banyak terjadinya peluang goal yang dihasilkan oleh pemain.

Pendapat lain John.D Tenang (2008 : 17) Futsal adalah suatu jenis olahraga suatu olahraga yang tegas terhadap kontak fisik yang berbeda dengan sepakbola yang memperbolehkan *sliding tackle* dan *body charge*.

Pendapat lain Justinus Lhaksana (2008: 57), futsal bukan hanya suatu permainan bagi pemain yang merasa lebih nyaman di lapangan sempit.

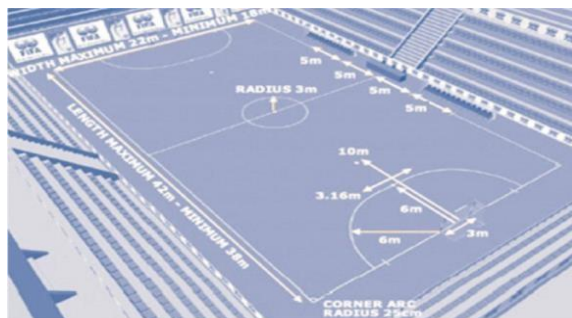
Menurut Daniel (2012:1), *futsal is a high intensity, intermittent sport in which accelerations and short sprints are performed at maximal or almost maximal intensity, interspersed by brief recovery periods, during a relatively long period of time*. Futsal adalah olahraga dimana membutuhkan intensitas sprint yang tinggi pada intensitas maksimal diselingi oleh periode pemulihan yang singkat.

Selanjutnya menurut (Daniel: 2014) *Futsal is a great sport. Fast, exciting and skilfull. This is not only because you can watch it indoors (and avoid the bad weather), but also, if you can fill an indoor hall, the atmosphere is amazing and the supporters will be entertained.* Futsal adalah olahraga besar, cepat, menarik dan terampil. Bukan hanya dapat melihat di dalam ruangan tetapi dapat menghindari cuaca buruk dan dapat mengisi atmosfer yang menakjubkan dan para sporter atau pendukung merasa terhibur.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan futsal merupakan suatu permainan yang dilakukan di dalam ruangan yang menggunakan lapangan berukuran kecil dan disertai dengan peraturan yang ketat dan mengandalkan fisik yang maksimal.

3. Sarana dan Prasarana Futsal

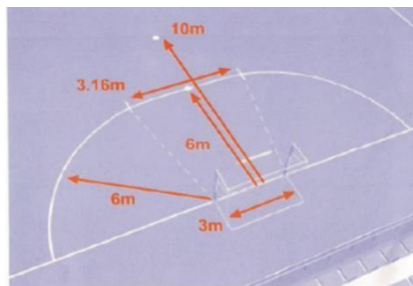
a. Lapangan



Gambar 1. Lapangan Futsal 1
(Sumber: John D. Tenang (2008:27))

- 1) Ukuran minimal 25 x 15 meter dan maksimal 42 x 25 meter (untuk pertandingan internasional ukuran minimal 38 x 18 meter dan maksimal 42 x 25 meter).
- 2) Lebar garis pembatas 8 cm
- 3) Titik tengah pada garis tengah lapangan dan tingkaran padatitik tengah beradius 3 meter
- 4) Seperempat lingkaran dengan radius 6 meter ditari sebagaipusat diluar dari masing-masing tiang gawang

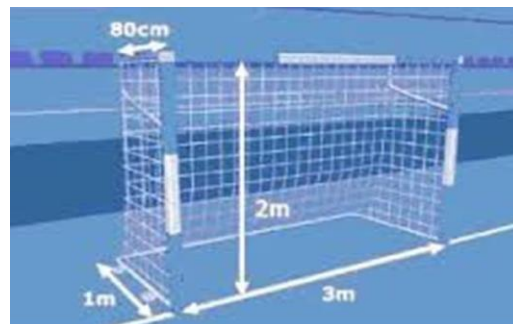
- 5) Garis penghubung diatas garis seperempat lingkaran memiliki panjang 3,16 meter sejajar dengan garis gawang
- 6) Titik penalti dari tengah garis gawang digambarkan 6 meter
- 7) Titik penalti kedua dari titik tengah garis gawang 10 meter
- 8) Seperempat lingkaran sudut lapangan beradius 25 cm
- 9) Zona pergantian pemain dengan panjang 5 meter terletak didepan tempat duduk pemain cadangan.



Gambar 2. Lapangan Futsal 2
(Sumber:John D. Tenang (2008:28))

b. Gawang

- 1) Ukuran gawang futsal lebar tiang 3 meter dan tinggi tiang 2meter
- 2) Kedua tiang gawang dan palang memiliki lebar dan dalamyang sama yakni 80 cm.



Gambar 3. Gawang Futsal
(Sumber:John D. Tenang (2008:30))

c. Bola

- 1) Bola harus berbentuk bulat
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain

- 3) Minimum diameter keliling 62 cm dan maksimum 64 cm
- 4) Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gr dan maksimum 440 gr
- 5) Tekanannya sampai dengan 0,4 - 0,6 atmosfer ($400-600 \text{ g/cm}^3$).



Gambar 4. Bola Futsal
(Sumber : *Quality.fifa.com*)

d. Perlengkapan pemain

Menurut law of the games (2012: 10) setiap pemain diwajibkan memakai perlengkapan bertujuan menunjang pemain. Adapun beberapa dasar perlengkapan yang wajib dimiliki seorang pemain adalah :

- 1) Memakai seragam kostum team kecuali kiper
- 2) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya stretch pants maka warna ikut menyesuaikan dengan warna utama
- 3) Memakai kaos kaki, juga plaster disesuaikan dengan warna yang sudah disepakati
- 4) Wajib memakai shinguards
- 5) Sepatu yang dipakai harus sama dengan model yang diperkenankan petunjuk lapangan

4. Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar bermain merupakan bagian yang penting untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya.

Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya.

Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Dari dua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknik-teknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan.

Didalam bermain futsal terdapat beberapa teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain atau atlet, Lhaksana (2011:5) berpendapat bahwa dalam futsal pemain juga memperelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik passing, control, chipping, dribbling dan shooting. Teknik dasar mengumpan (pasing) menurut Lhaksana (2011:30) Untuk menguasai keterampilan passing, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai, sedangkan menurut Mielke (2007:19) passing adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

Selanjutnya dalam *american journal of sports science and medicine: 2014* menjelaskan *The passing action of futsal players was further explored by Travassos et al, who studied the effects of manipulating the number of action possibilities in a futsal passing task, to understand the representativeness of practice tasks designs*. Tindakan pemain futsal yang lebih dieksplorasi yang mempelajari efek manipulasi dalam suatu tindakan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa passing adalah memindahkan atau mengoper bola dengan penguasaan bola yang tepat sehingga tepat pada sasaran yang akan dituju.

Teknik dasar menahan bola (control), menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk passing. Sedangkan Mielke (2007:29) mengemukakan bahwa saat melakukan trapping pemain menggunakan bagian yang sah (kepala, tubuh dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuhnya. Trapping adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.

Teknik dasar chipping dalam futsal merupakan istilah mengumpan lambung menggunakan bagian atas ujung sepatu untuk melewati lawan, karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk melepaskan umpan long pass kepada teman satu team. Lhaksana (2011:32) menjelaskan bahwa teknik chipping hampir sama teknik passing, perbedaannya terletak pada saat chipping bagian atas ujung sepatu dan perkenaanya tepat dibawah bola. Zola (2013) menjelaskan bahwa Keterampilan chipping sering dilakukan dalam permainan Futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.

Teknik dasar menggiring bola (dribbling) menurut Lhaksana (2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. cara melakukan dribbling menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. *U.S. Sports Academy in Sports Exercise Science, Sports Management, Sports Studies and Sports Psychology* menjelaskan bahwa *dribble technique requires high concentration and energy and a relaxed body in perfect balance, whereas it also demands continuous control of the game, placement of the opponents in the football court and transition of team-mates*. Teknik menggiring bola membutuhkan

konsentrasi tinggi dan energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan.

Teknik shooting yaitu tendangan keras ke arah gawang. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar shooting merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam penyelesaian akhir untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang.

Menurut Tenang, (2008:84) teknik dasar shooting adalah menendang bola dengan keras ke gawang guna mencetak goal. Teknik dasar shooting ini juga perlu diajarkan pada setiap latihan agar pada saat pertandingan dapat memperoleh hasil tembakan bola yang terarah ke arah gawang.

Laksana (2011:34) menjelaskan teknik dasar shooting dapat dibagi menjadi dua, yaitu: shooting menggunakan punggung kaki dan shooting menggunakan ujung kaki atau ujung sepatu". Untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar, harus menguasai teknik dasar futsal yang dilakukan dengan latihan secara rutin. Karena memang dalam futsal itu membutuhkan teknik dasar yang cukup tinggi. Tidak hanya teknik dasar yang sangat penting tetapi juga harus mengetahui informasi umum futsal, peraturan dasar futsal itu sendiri, persiapan latihan futsal, sesi permainan/*games* dan penutup latihan.

D. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan menurut Nala (1998: 74) adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya.

Pendapat senada diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respon khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan berpindah tempat, menerima atau berputar adalah rangkaian aksi yang bersifat konsep sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda-beda.

Cara lain untuk melihat respon gerak adalah dengan mengorganisasikan kedalam kualitas gerak yang ditunjukkannya. Kualitas gerak merupakan kelompok respon yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari beberapa aspek seperti aspek ruang membedakan, ketinggian arah jalur, dan bidang gerak. Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak.

Latihan kelincahan menggunakan rintangan mempunyai tujuan untuk melatih suatu reaksi gerakan dalam melakukan kelincahan. Menurut Muhajir (2007: 67) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Sedangkan *agility* atau kelincahan menurut Widiastuti (2011: 125) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau tubuh secara cepat, eksplosif, dan di bawah kendali.

Diperkuat oleh Johansyah Lubis (2013: 95) yang menyatakan *agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *agility* atau kelincahan adalah kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Juga latihan kelincahan tidak boleh dikesampingkan, bahwa harus menjadi perhatian utama dalam membina siswa untuk mencapai tujuan yang lebih baik terutama sekali dalam pembelajaran Futsal.

E. Hakikat Keseimbangan

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri. Keseimbangan (*balance/stability*) didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk memelihara pusat masa tubuh dengan batasan stabilitas tulang belakang.

Dalam (Jowir Susanto, 2014) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

Definisi menurut O'Sullivan dalam Perdana, A (2014:58) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak.

Selain itu menurut Thomson dalam Perdana, A (2014:58) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam kesetimbangan. Kesetimbangan berarti bahwa tubuh dalam keadaan diam (keseimbangan statis) atau dalam keadaan bergerak (keseimbangan dinamis). Keseimbangan akan didapat ketika tubuh menempati *center of mass* (COM) atau *center of gravity* (COG) dan dipertahankan di atas *base of support* (BOS).

- a. *Center of mass* (COM) merupakan titik yang sesuai dengan pusat masa

tubuh dan merupakan titik di mana tubuh berada dalam keseimbangan sempurna.

- b. *Center of gravity* (COG) mengacu pada proyeksi vertikal dari pusat masa ke tanah. Dalam posisi anatomis, COG pada orang dewasa kebanyakan terletak sedikit ke depan pada vertebra sakral kedua atau sekitar 55% tinggi badan seseorang.
- c. *Base of support* (BOS) merupakan area kontak antara tubuh dengan permukaan tumpuan. Penempatan kaki dapat mengubah BOS dan mengubah stabilitas seseorang. Berdiri dengan kaki lebar seperti kebanyakan orang lanjut usia, itu dapat meningkatkan keseimbangan, sedangkan bidang tumpu yang sempit seperti berjalan kaki, dapat mengurangi keseimbangan.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga tubuh agar tetap seimbang dalam keadaan statis atau dinamis. Keseimbangan akan didapat ketika tubuh menempati *center of mass* (COM) atau *center of gravity* (COG) dan dipertahankan di atas *base of support* (BOS).

Bronstein dkk (2004:15) menyatakan, keseimbangan dikendalikan oleh otot-otot panggul, sementara ketika ada gangguan keseimbangan dikontrol oleh respon pada otot pergelangan kaki. Kunci dari keseimbangan ketika bergerak adalah kontrol masa kepala, lengan, dan togok. Keseimbangan dinamis dari kepala, lengan, dan togok dikendalikan oleh otot-otot panggul.

Keseimbangan Dinamis

Menurut Perdana (2014:58), keseimbangan dibagi menjadi dua, yaitu :

1. keseimbangan statis adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang geraknya biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit.
2. keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Seperti Sepatu roda, ski air, dan olahraga sejenisnya.

menurut Bronstein dkk (2004:386) keseimbangan statis adalah keadaan dimana tubuh tetap diam dalam posisi atau orientasi yang diinginkan. keseimbangan dinamis merupakan keadaan yang memungkinkan tubuh dapat bergerak secara terkendali.

Sedangkan menurut Kisner dan Colby (2007:251), Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh walaupun dalam keadaan bergerak.

Berdasarkan definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh secara terkendali walaupun dalam keadaan bergerak. Maka dari itu keseimbangan dinamis mempunyai peran yang sangat penting dalam melakukan menggiring bola pada permainan Futsal.

F. Kemampuan Menggiring Bola

Kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan Lhaksana (2011, hlm. 15) bahwa Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain, juga memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan shooting.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Menurut Sukatamsi (2001: 33), Prinsip teknik menggiring bola meliputi :

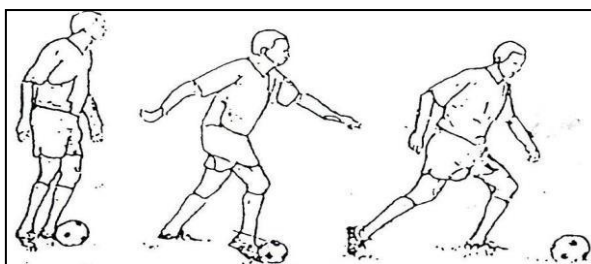
1. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
2. Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki
4. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain :

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat
3. Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kesempatan dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001: 34).

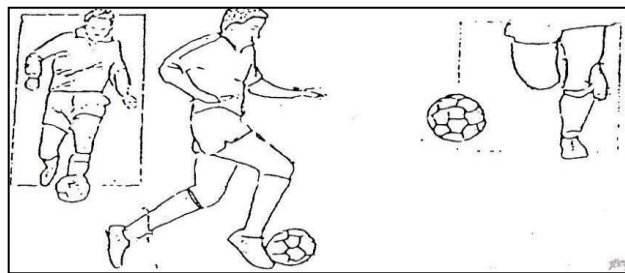
Macam-macam cara menggiring bola :

- a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam menurut Sukatamsi (2001: 35) :
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan
 3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 5.



Gambar 5 : Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam
Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 29)

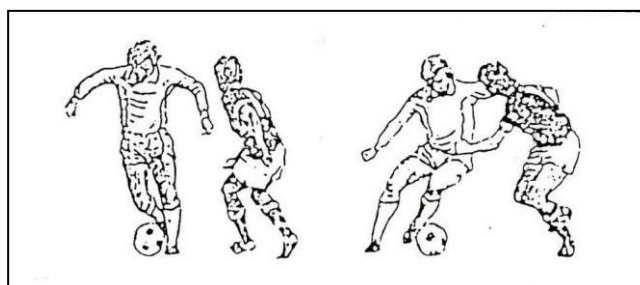
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001: 35) :
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh
 2. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kak
 3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 6.



Gambar 6 : Menggiring Bola dengan Kura – kura Kaki Penuh
Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 31)

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila didepan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (2001: 36) :
1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura- kura kaki bagian luar
 2. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari
 3. Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandanganpada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 7.



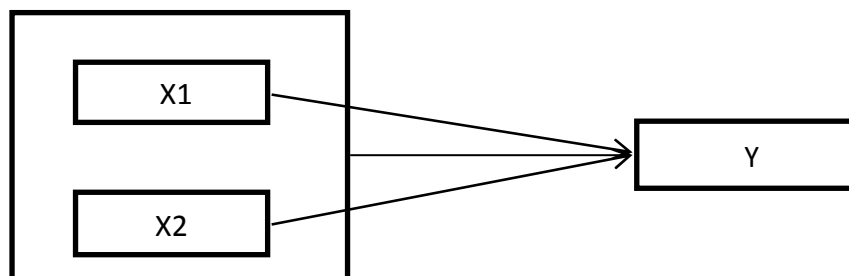
Gambar 7 : Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto, dkk. 2000: 30)

G. Kerangka Pikir

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

1. Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan Futsal
Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain Futsal, karena kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. kelincahan juga diperlukan untuk menggiring bola, kontrol, *heading*, dan merubah arah gerakan dengan sigap dan cepat. Jika pemain Futsal memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak *maneuver* (gerakan yang tangkas dan cepat) dalam menggiring bolanya pun akan lebih baik.
2. Keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan Futsal
Keseimbangan dinamis merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh pemain Futsal, karena saat melakukan gerakan merubah arah dengan cepat membutuhkan keseimbangan tubuh yang terkendali terutama dalam melakukan menggiring bola, pemain harus mampu menjaga keseimbangan tubuh saat penguasaan menggiring bola.
Seorang pemain yang mempunyai kelincahan dan keseimbangan yang baik saat melakukan menggiring bola maka akan memberikan kontribusi yang lebih pada tim terutama pada permainan futsal, karena dapat mempermudah mengatur atau mengolah untuk melakukan penyerangan. Tidak hanya itu kelincahan dan keseimbangan juga sangat berperan penting di cabang olahraga lain. Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan hubungan kelincahan (X1) dan keseimbangan dinamis (X2)

terhadap kemampuan menggiring bola (Y), dapat dilihat dalam kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 8. konsep kerangka berpikir

H. Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa. (Hadi, 1992 : 257).

Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

2. H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

3. H₀ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsaln SMAN 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut (Babbie, E. 2004) dalam buku Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:4) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 2 Gadingrejo.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2013: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut.

Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Sedangkan menurut sugiyono (2013: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini objek yang akan diteliti yaitu siswa ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Gadingrejo. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 20 peserta didik, dengan alasan karena populasinya di bawah 100 sesuai dengan pendapat Arikunto yaitu apabila populasi kurang dari 100, maka sampel di ambil dari keseluruhan populasi yang ada sehingga disebut penelitian populasi.

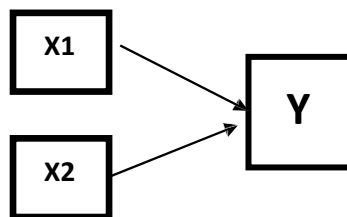
C. Variabel Penelitian

Menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:133) variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan gambaran lebih nyata mengenai fenomena – fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat :

- a. Variabel bebas 1 (X1) adalah : Kelincahan.
- b. Variabel bebas 2 (X2) adalah : Keseimbangan Dinamis.
- c. Variabel terikat (Y) adalah : Kemampuan Menggiring Bola

D. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y
Sumber : Sugiyono (2008:10)

Keterangan :

X_1 = Kelincahan

X_2 = Keseimbangan Dinamis

Y = Kemampuan Menggiring Bola

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:29) dijelaskan metode pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan – bahan, keterangan, kenyataan – kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya. Lebih lanjut menurut Sudaryono, Margono, dan Rahayu (2013:29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara – cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

F. Instrumen Penelitian

Menurut (Suharsimi, 2004) dalam buku Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:30) “instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih

mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

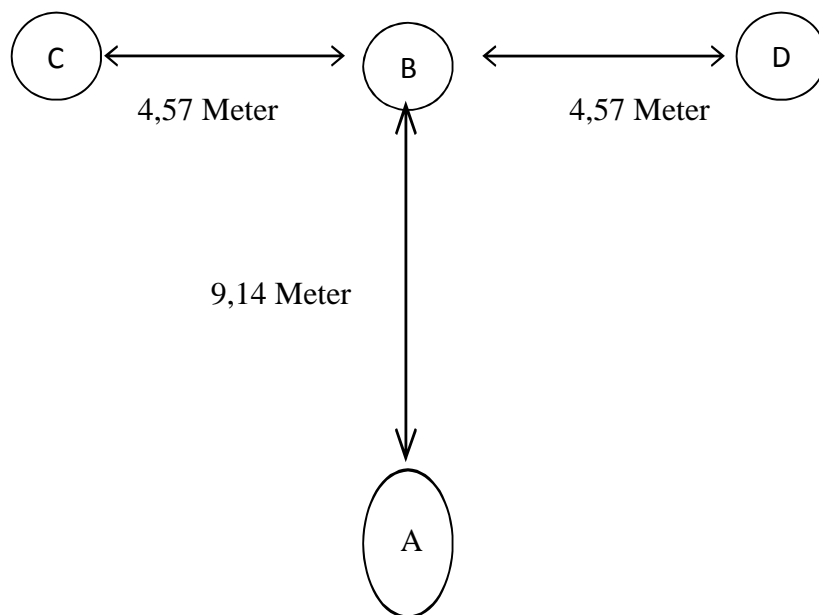
1. Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan menggunakan test (*Agility T-Test*). Alat yang digunakan antara lain:

- a. meteran
- b. cone kerucut
- c. stopwatch
- d. kapur

Pelaksanaan *Agility T-Test* :

Mengatur keempat kerucut. Testee mulai berdiri dari garis A menuju titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari kearah D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan yang kanan, kembali ketitik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finis (titik A). Stopwatch dihentikan ketika mereka melewati kerucut A.



Gambar 10. *Agility Test*
Sumber: Widiastuti (2011: 133)

Penilaian Skor :

Pengtesan dianggap gagal jika tangan tidak menyentuh dasar kerucut, atau kerucutnya terseret. Waktu dicatat sampai 0,1 detik. Dengan validitas 0,722 dan reliabilitas 0,758. (Zefiter, I., & Irawan, R. 2018: *Jurnal Patriot*, 306-312).

Tabel 1. Norma test kelincahan (agility T-Test).

	<i>Males (seconds)</i>	<i>Females (seconds)</i>
<i>Exellent</i>	<9.5	<10.5
<i>Good</i>	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
<i>Average</i>	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
<i>Poor</i>	>11.5	>12.5

(Widiastuti, 2015:148)

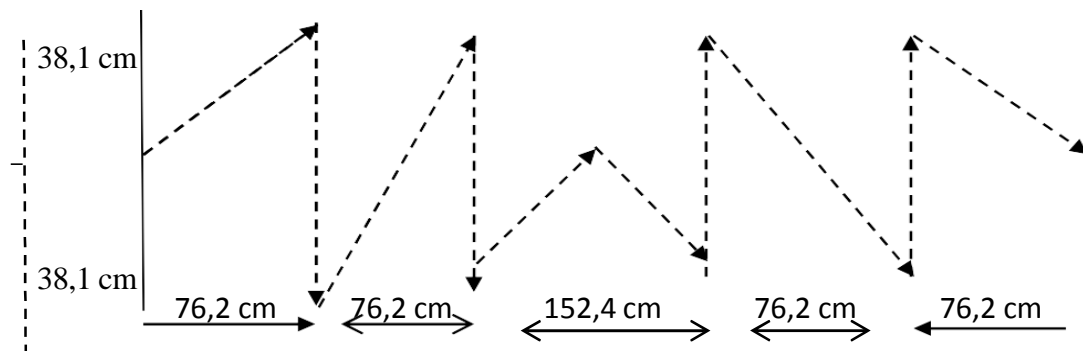
2. Kesimbangan Dinamis

Untuk mengukur keseimbangan dinamis ini menggunakan *modified bass test of dynamic balance*, alat yang digunakan :

- a. meteran
- b. cone
- c. stopwatch
- d. formulir test dan alat tulis

Pelaksanaan *modified bass test of dynamic balance* :

Testee berdiri dengan kaki kanan pada titik *start*, kemudian melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri dan berusaha bertahan selama 5 detik, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan berusaha bertahan selama 5 detik, dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik *finish*) dengan kaki bergantian.



Gambar 11. Lintasan *modified bass test of dynamic balance*
 Sumber: Widiastuti (2011: 146)

Penilaian :

Setiap pos yang dicapai dengan sukses mendarat mendapat skor 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan kelincahan sampai 5 detik setiap pos mendapat skor 5 poin dengan penilaian 1 poin perdetik. Jadi seorang testee mungkin menerima maksimum 10 poin per pos, sehingga total maksimum yang dapat diperoleh dari 10 pos adalah 100 poin. Dengan validitas 0,46 dan reliabilitas 0,75. (Johnson & Nelson, 1986:233).

Tabel 2. Norma Test Keseimbangan Dinamis

No	Keseimbangan Dinamis	Kriteria
1.	14-31	Kurang
2.	32-49	Sedang
3.	50-68	Baik

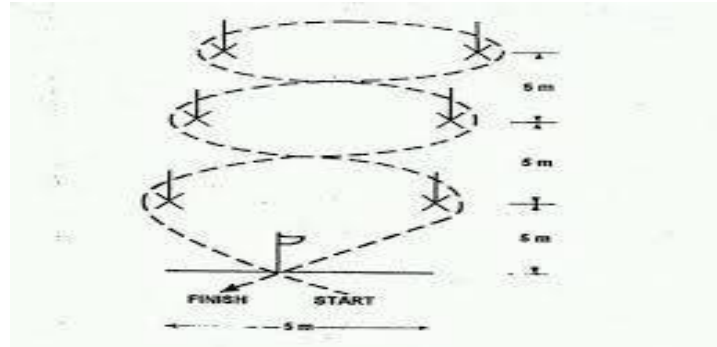
(Johnson & Nelson, 1986: 234)

3. Menggiring bola

Mengukur kemampuan, kelincahan, dan keseimbangan dalam menggiring bola. Alat yang digunakan yaitu :

- a. Bola futsal
- b. *Stopwatch*

- c. Meteran
- d. Cone
- e. Formulir dan alat tulis



Gambar 12. Tes menggiring Bola
Sumber : Nurhasan, (2000:173).

Pelaksanaan tes :

- 1). Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya.
- 2). Pada aba-aba “ya” testee mulai dribbling kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- 3). Salah arah dribbling, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- 4). Dribbling dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- 1). Testee dribbling hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- 2). Testee dribbling tidak sesuai dengan arah panah

3). Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat dribbling.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di atas.

Tabel 3. Kelas Interval *Dribbling*.

Sangat Baik	21 – 24 detik
Baik	25 – 28 detik
Cukup	29 – 32 detik
Kurang	33 – 36 detik
Sangat Kurang	37 – 40 detik

G. Teknik Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Analisis data digunakan dengan uji prasyarat yaitu uji normalitas, linieritas dan uji hipotesis sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002: 466). Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	$L_{tabel (0,01)}$	Kesimpulan
1	Kelincahan	0,146	0,190	Normal
2	Keseimbangan Dinamis	0,110	0,190	Normal
3	Kemampuan Menggiring Bola	0,076	0,190	Normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji untuk mengetahui linier tidaknya bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Linieritas

No	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
1	Menggiring bola * Kelincahan	0,801	19,433	Linier
2	Menggiring bola * Keseimbangan	2,164	3,347	Linier

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji linearitas berupa :

1. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka kesimpulannya tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variable
2. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kesimpulannya terdapat hubungan yang linear antara kedua variable.

3. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2010:229), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y digu.nakan statistik melalui *korelasi product moment* dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefesien korelasi
 n : Jumlah sampel
 X : Skor variabel X
 Y : Skor variabel Y
 $\sum x$: Jumlah skor variabel x
 $\sum y$: Jumlah skor variabel y
 $\sum x^2$: jumlah skor variabel x^2
 $\sum y^2$: jumlah skor variabel y^2

Menurut Sugiyono (2010:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada table dibawah.

Tabel 6. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 -1,00	Sangat Kuat
0,60-0,79	Kuat
0,40 -0,59	Cukup Kuat
0,20- 0,39	Rendah
0,00 -0,19	Sangat rendah

Dan untuk mencari besarnya hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi.

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP = Nilai Koefisien Determinansi

r = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil Penelitian dan pembahasan maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo
2. Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsa SMAN 2 Gadingrejo
3. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Siswa untuk lebih bersungguh-sungguh meningkatkan kemampuan menggiring bola sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya melalui berbagai aktivitas pada saat latihan maupun ekstrakurikuler.
2. Setelah diketahui tingkat kemampuan menggiring bola yang dimiliki oleh setiap siswa, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh pelatih dalam merancang serta mengembangkan setiap latihan.
3. Untuk memaksimalkan peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa, hendaknya pelatih juga mengembangkan dan meningkatkan kemampuan komponen kondisi fisik yakni kelincahan dan

keseimbangan dinamis secara optimal.

4. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan sebuah informasi atau hasil lebih banyak lagi dalam hal penelitian seperti jumlah sampel, waktu penelitian yang lebih lama, tempat penelitian maupun instrumen yang digunakan sehingga muncul penelitian yang mutakhir.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bronstein, A. M., Brant, T., Nutt, J.G., et al. 2004. *Clinical Disorder of Balance, Posture, and Gait (2nded)*. ARNOLD, London.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP UNS dan UPT, Solo.
- Jaya, A. 2008. *Futsal Gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.
- Jhonson, L. B, and Nelson, K. J. 1986. *Practical measurement for evaluation in physical education (Fourth Edition)*. Macmillan Publishing Company, New York USA.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya, Klaten.
- Lhaksana, justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modz*. Niaga Swadaya, Jakarta.
- Lubis, J. 2013. *Panduan praktis penyusunan program latihan*, Rajawali Pers. Jakarta.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Muhajir, M. 2007. *Pendidikan Jasmani & Kesehatan*. Galian Indonesia Printing, Jakarta.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka, Jakarta.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Progra Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga*. Universitas Udayana, Denpasar.

- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Perdana, A. 2014. *Perbedaan Latihan Wooble Board dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Mahasiswa Esa Unggul*. Universitas Esa Unggul Fakultas Fisioterapi, Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize, Semarang.
- Sangadji, E. M. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. CV Andi Offset, Yogyakarta.
- Sukintaka. 1979. *Permainan dan Metodik*. PT. Firman Resama, Jakarta.
- Soedjono. 1985. *Taktik dan Kerjasama*. PT. Balai Pustaka, Yogyakarta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Subagiyo, dkk. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Dirjen Diksar PPG SLTP, Jakarta.
- Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Sulistianta, Heru. 2020. *Teknik dasar sepakbola*. Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universita Lampung, Lampung.
- Susanto, D. 2014. *Pengaruh Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamik pada Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan, Surakarta.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.

Yudha, M. 2000. *Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Depdiknas, Jakarta.