

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL  
*DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA UKM FUTSAL  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**RIO RAHMANDANI  
1913051028**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL *DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA UKM FUTSAL UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

**RIO RAHMANDANI**

Tujuan penelitian ini adalah hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap hasil *Dribbling* Bola Futsal Pada UKM Futsal Universitas Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode metode Deskriptif Kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan data kecepatan diukur dengan menggunakan *Stopwatch* dan kelincahan diukur dengan menggunakan *cone* dan *stopwatch*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu, statistik melalui korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil *dribbling* bola pada pemain UKM Futsal Universitas Lampung dengan  $r$  hitung sebesar 0,639 (Sangat Kuat), (2) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil *dribbling* bola pada pemain UKM Futsal Universitas Lampung dengan  $r$  hitung sebesar 0,618 (Sangat Kuat), (3) Ada hubungan yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan fleksibilitas dengan hasil *dribbling bola*  $9,793 > 3,49$  dengan  $R$  *Square* 0,535. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling bola*.

*Kata kunci: hubungan, kecepatan, kelincahan, dribbling bola*

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL  
*DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA UKM FUTSAL  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**Rio Rahmandani**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDARLAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KECEPATAN DAN  
KELINCAHAN TERHADAP HASIL  
DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA UKM  
FUTSAL UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama : **Rio Rahmandani**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1913051028

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing 1

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heru'.

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

Pembimbing 2

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Joan'.

**Joan Siswoyo, S.Pd., M. Pd.**  
NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Nurwahidin'.

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si.**  
NIP 19741220 200912 1 002

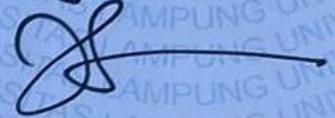
**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

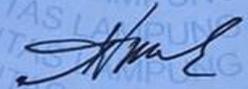
**Ketua : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. AIFO**



**Sekretaris : Joan Siswoyo, S.Pd., M. Pd.**



**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jebaedi, M.Pd.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 196512301991111001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Mei 2023**

## SURAT PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rio Rahmandani  
NPM : 1913051028  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum dan etika yang berlaku; dan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 20 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



**Rio Rahmandani**  
NPM. 1913051028

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis lahir di Riau pada 01 Desember 2000. Penulis merupakan putra pertama dari tiga bersaudara, putra dari pasangan Bapak Suswanto dan Ibu Wening Prihartini . Riwayat pendidikan penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 5 Sungai Langka yang diselesaikan pada tahun 2013. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 01 Gedong Tatan yang diselesaikan pada tahun 2016. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Gading Rejo yang diselesaikan pada tahun 2019.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2019. Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Lampung. Pada tahun 2022, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pempen, Kecamatan Gunung Pelindung, Kabupaten Lampung Timur dan juga melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMAS Swadipa Natar.

## **MOTO**

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.

(Ridwan Kamil)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim .*

Puji syukur kehadiran Allah Swt.skripsi ini kupersembahkan ke[ada kedua orang tyaku tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta doanya

Dan untuk keluarga besar dan sahabat-sahabatku

Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2019

Almamter tercinta Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling Bola Futsal Pada UKM Futsal Universitas Lampung” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan motivasi dan bimbingan yang bermanfaat dari awal pelaksanaan sampai terselesaikannya skripsi ini.

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan;
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung;
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. AIFO selaku dosen pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini;
5. Joan Siswoyo, M. Pd. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis;

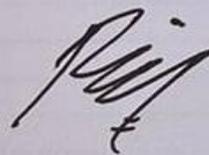
6. Drs. Ade Jebraedi, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, pengetahuan, motivasi dan nasihat yang sangat membangun dan bermanfaat bagi penulis;
7. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag.,M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Ilmu Pendidikan yang telah mendidik, memberikan berbagai ragam bekal ilmu pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
9. Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung;
10. Guru-guru SD, SMP, SMA yang telah tulus ikhlas memberikan berbagai ilmu pengetahuan serta nasihat-nasihat yang sangat berguna bagi penulis;
11. Ayah dan Ibu tercinta yang sabar mendidikku dengan penuh kasih sayang dan cinta, berdoa dengan keikhlasan hati, selalu memberikan semangat, dan dukungan demi keberhasilanku;
12. Kedua saudaraku yang sangat kusayangi Hingar Prima Sugesta dan Panji Harmoni Arga serta keluarga besar yang telah memberikan doanya;
13. Kepada Wanita yang hebat Aulia Novianti terima kasih telah menjadi sosok rumah yang selama ini telah meluangkan waktu, pikiran, tenaga, materi maupun moril kepada saya dan selalu senantiasa sabar menghadapi saya semoga kedepannya dapat memperbaiki apa yang merasa dianggap kurang dan menambahkan apa yang diperlukan.
14. Toby Maulana, Hilal Aidar, Bagas Aef Syaifullah, Nauval Fareza Irvanka, Yudha Adityar, Decky Rahmat Kadhafi, Reza Arda Wibowo, Reynaldo , dan Juhandi terima kasih atas segala dukungan, persahabatan, serta kebersamaan yang kalian berikan selama ini.
15. Teman-teman seperjuangan S1 Pendidikan Jasmani 2019, terima kasih atas bantuan, kerja sama, dan kebersamaannya selama ini.
16. Teman-teman seperjuangan ketika melakukan KKN dan PLP Unila tahun 2022 di Desa Pempen, Kecamatan Gunung Pelindung, Kabupaten Lampung Timur terima kasih atas kebersamaannya, dukungan, semangat dan doa-doa terbaik dari kalian untuk penulis.

17. Serta semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah Swt. Membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kata yang salah, kekurangan, dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Bandar Lampung, 14 Agustus 2023

Penulis,



Rio Rahmandani

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1..... Latar Belakang Masalah .....	1
1.2..... Identifikasi Masalah .....	4
1.3..... Batasan Masalah .....	4
1.4..... Rumusan Masalah .....	4
1.5..... Tujuan Penelitian .....	5
1.6..... Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Olahraga.....	6
2.1.1 Futsal.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Futsal.....	8
2.1.3 Peraturan Futsal.....	11
2.1.4 Menggiring Bola ( <i>Dribling</i> ).....	13
2.1.5 Latihan Kecepatan.....	14
2.1.6 Latihan Kelincahan.....	17
2.2 Penelitian Relevan.....	20
2.3 Kerangka Berfikir.....	21
2.4 Hipotesis .....	22
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel .....	24
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
3.4 Variabel Penelitian .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5.1 Tujuan Kecepatan.....	25
3.5.2 Tes Kelincahan.....	27

3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.7 Desain Penelitian.....	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	34
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Deskriptif Data Hasil Penelitian .....	35
4.1.1 Kecepatan.....	37
4.1.2 Kelincahan .....	38
4.1.3 Dribbling bola .....	39
4.1.4 Uji Prasyarat.....	40
4.1.5 Analisis Data .....	42
4.1.6 Uji hipotesis .....	43
4.2 Pembahasan .....	46
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penilaian Kecepatan .....	27
Tabel 2 Penilaian Skor Kelincahan.....	29
Tabel 3 Norma Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	31
Tabel 4 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	33
Tabel 5. Data Setiap Variabel.....	35
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan .....	37
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan .....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Dribbling Bola .....	40
Tabel 9. Uji Normalitas.....	41
Tabel 10. Uji Homogenitas .....	42
Tabel 11. Korelasi Kecepatan (X1) dengan Dribbling Bola (Y).....	44
Tabel 12. Korelasi Kelincahan (X1) dengan Dribbling Bola (Y) .....	44
Tabel 13. Korelasi Kecepatan (X1), Kelincahan (X2) dengan Dribbling Bola (Y).....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Dasar Menahan Bola (Control) .....	8
Gambar 2. Teknik Dasar Mengumpan (Passing).....	9
Gambar 3. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	10
Gambar 4. Teknik Dasar Menembak (Shooting).....	11
Gambar 5. Ukuran Lapangan Futsal .....	12
Gambar 6. Stopwatch.....	25
Gambar 7. Kecepatan.....	26
Gambar 8. Cone.....	28
Gambar 9. Kelincahan.....	28
Gambar 10. Diagram Tes keterampilan Dribbling .....	31
Gambar 11. Desain penelitian (Sugiyono, 2010) .....	32
Gambar 12. Diagram batang kecepatan .....	36
Gambar 13. Frekuensi Kecepatan.....	36
Gambar 14. Diagram batang kelincahan.....	37
Gambar 15. Frekuensi Kelincahan .....	38
Gambar 16. Diagram batang dribbling bola.....	39
Gambar 17. Frekuensi Dribbling Bola.....	39
Gambar 18. Diagram batang uji normalitas .....	41
Gambar 19. Diagram batang uji homogenitas .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	49
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian .....	50
Lampiran 3. Tabel Tes Kecepatan .....	51
Lampiran 4. Tabel Tes Kelincahan.....	52
Lampiran 5. Tabel Tes <i>Dribbling Bola</i> .....	53
Lampiran 6. Uji Prasyarat .....	54
Lampiran 7. Distribusi Nilai r Tabel.....	55
Lampiran 8. Uji Hipotesis 1 .....	56
Lampiran 9. Uji Hipotesis 2 .....	58
Lampiran 10. Uji Hipotesis 3 .....	61
Lampiran 11. Foto Pelaksanaan Tes Kecepatan.....	62
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	63

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup masyarakat. Seseorang berolahraga tentunya mempunyai tujuan yang beragam, salah satunya untuk mengisi waktu, kebugaran, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Tujuan seseorang berolahraga salah satunya yaitu untuk mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang intens dan tidak mudah untuk mendapatkannya, perlu adanya proses dalam pembinaan olahraga dari usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Semua ini dapat di buktikan dengan adanya tempat kreatifitas seseorang dalam bidang olahraga. Olahraga pun sudah memasuki di dunia pendidikan contohnya kegiatan di sekolah yang memiliki ekstrakurikuler dan di tingkat Universitas terdapat UKM ini semua masuk di bidang pendidikan jasmani.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional. seperti yang sudah di singung diatas di lingkungan Universitas terdapat unit kegiatan mahasiswa yang dimana memfokuskan pada kegiatan tertentu contohnya seperti UKM futsal, UKM sepak bola disinilah mahasiswa bisa mengembangkan kemampuannya.

Unit Kegiatan Mahasiswa UKM adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan wadah yang menjadi tempat berhimpunnya mahasiswa dengan kesamaan minat, hobi, kegiatan, dan kreativitas. Bisa dikatakan, UKM ini sama halnya dengan organisasi ekstrakurikuler di sekolah. Jadi, semasa sekolah dulu kamu mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian saat di perguruan tinggi, UKM adalah tempat kamu mengasah bakat. UKM di lingkungan Universitas sangat lah banyak apa lagi di bidang olahraga seperti UKM sepakbola, pencak silat, dan futsal. salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, baik pria maupun wanita adalah olahraga futsal.

Futsal permainan bola yang dimainkan dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* (sepak bola) dan *sala* (dalam ruangan). Dalam olahraga futsal diperlukan teknik dasar seperti *passing*, *control*, dan *dribbling* untuk menunjang semua ini diperlukan kelincahan dan kecepatan yang ada di tubuh setiap pemain futsal.

Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Pengertian kelincahan atau *agility* dalam olahraga adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara efektif,

cepat, dan cekatan. Kelincahan juga mesti dibarengi dengan gerakan efisien dengan tenaga penuh, sebagaimana dikutip dari buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2020) yang ditulis Mochamad Windarto. Kelincahan berasal dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatannya ditentukan dari daya rekat serabut-serabut tersebut, serta transmisi impuls saraf dari otak.

Kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut sebagai kecepatan, yang termasuk ke dalam unsur kebugaran jasmani. Pengertian kecepatan menurut Harsono (2001), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Kecepatan atau speed merupakan kemampuan berpindah dari satu daerah ke daerah lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang menyerupai lari atau kecepatan dan gerak bab tubuh, menyerupai pukulan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Lampung terdapat beberapa masalah yaitu beberapa pemain masih lepas penguasaan bola sehingga bola masih mudah direbut oleh lawan. Kurangnya kecepatan saat *dribbling* bola, membuat alur bola tidak berjalan semestinya, pemain juga masih kurang lincah untuk melewati lawan. Yang menyebabkan lawan dapat merebut bola dari kakinya. dan juga untuk beberapa pemain masih kurang tepat melakukan *passing*, sehingga bola yang dipassinf ke target tidak tepat dan ada pemain yang sering melakukan kesalahan mendasar, yakni seperti beberapa pemain masih panik saat menguasai bola, masih terdapat pemain yang cepat kelelahan saat bermain, dan beberapa pemain tidak menjalankan kerjasama tim.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa ingin melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan melakukan latihan kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* pemain futsal UKM Futsal Universitas

Lampung. Dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul ‘Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal UKM Futsal Universitas Lampung.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Beberapa pemain Kurangnya kemampuan pemain melakukan mendribbling bola.
2. Pada saat melakukan *dribbling* pemain sulit untuk melewati lawan.
3. Beberapa pemain masih mudah kehilangan bola saat mendribbling.
4. Pada saat melakukan *passing* pemain juga tidak tepat pada sasaran.
5. Beberapa pemain juga masih terlihat panik saat menguasai bola.
6. Ada pun pemain yang mudah kelelahan.

## **1.3. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, agar tidak meluas maka penelitian ini terbatas pada “Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal di UKM futsal Universitas Lampung”

## **1.4. Rumusan Masalah**

Terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan uraian sebelumnya maka dapat disusun suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal di UKM futsal Universitas Lampung?
2. Seberapa besar hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal di UKM futsal Universitas Lampung?
3. Seberapa besar hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal di UKM futsal Universitas Lampung?

### 1.5. Tujuan Penelitian

#### 1. Untuk Pemain

Diharapkan untuk pemain dapat mengetahui latihan apa saja yang dapat meningkatkan hasil dari kecepatan dan kelincahan

#### 2. Untuk peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan gambaran saat akan melakukan penelitian dalam pengembangan ilmu keolahragaan sehingga penelitian yang dilakukan menjadi relevan dan efisien unyik lebih baik kedepanya.

#### 3. Untuk program studi Pendidikan Jasmani

Penelitian memberikan informasi dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan. Manfaat penelitian adalah kegunaan hasil penelitian nanti, baik bagi kepentingan pengembangan program studi maupun kepentingan ilmu pengetahuan.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan *mendribbling* bola pada pemain UKM futsal Univesitas lampung, sebagai berikut:

1. Bagi atlit penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bermain futsal dan melatih penguasaan teknik-teknik tinggi yang bertujuan agar atlit memiliki gerak yang efisien dan efektif.
2. Bagi pelatih penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk mendapatkan data perkembangan pemain.
3. Bagi UKM lainnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan perbandingan mengenai latihan kecepatan dan kelincahan bermain futsal di UKM futsal Universitas Lampung.
4. Bagi peneliti penelitian ini sebagai tanda rasa kecintaan peneliti terhadap futsal dan sebagai bahan acuan dalam bermain futsal.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1.1. Olahraga**

Saat ini, masalah kesehatan pada individu sedang meningkat karena kurang olahraga dan aktivitas fisik, seperti mesin melakukan sebagian besar pekerjaan, yang membuat aktivitas tubuh penting secara individual. Di sisi lain, lewat acara olahraga, banyak orang terlibat dengan olahraga secara langsung atau tidak langsung, baik dengan aktif tampil atau dengan menonton olahraga. Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Toho Cholik Mutohir menjelaskan bahwa, hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Menurut Giriwijoyo mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya (Jazuli, 2019). Olahraga sendiri dibagi kembali menjadi berbagai macam cabang olahraga dan salah satu cabang olahraga yang populer pada saat ini adalah olahraga futsal.

### **2.1.1 Futsal**

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal luang untuk menghilangkan kejenuhan- kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang professional, hal ini ditandai dengan banyaknya even-even yang diadakan oleh lembaga- lembaga tertentu seperti intansi pemerintahan, lembaga pendidikan, jenjang nasional dan internasional.

Menurut Lhaksana (2011) mengemukakan bahwa “Futsal (futbol dalam bahasa spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan permainan sepak bola yang dilakukan dalam ruangan”. Olahraga futsal diadopsi dari olahraga sepakbola, walaupun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi peraturan, alat, dan lapangan yang digunakan memiliki perbedaan. Menurut Ardianto (2006) “futsal adalah olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri atas lima orang”. John D. Tenang (2008), futsal dapat didefinisikan sebagai permainan

bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan.

### 2.1.2 Teknik Dasar Futsal

Secara umum terdapat beberapa komponen yang perlu di ketahui saat bermain futsal dengan bermain sepakbola. Berikut ini akan dijelaskan teknik teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. teknik adalah usaha melakukan sesuatu untuk mencapai sasaran tertentu secara efisien dan efektif, (Suharno 1984: 12). Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 29) futsal adalah permainan futsal yang pemainnya dibimbing bermain dengan perputaran bola yang sangat cepat, bertahan menyerang, dan perputaran pemain tanpa bola. Dalam permainan futsal dibutuhkan kemampuan memahami teknik dasar yaitu:

#### 2.1.2.1 Mengontrol (*controlling*)

Menurut John D. Tenang, (2008) ketrampilan yang berguna oleh pemain futsal dalam menghentikan aliran bola saat mendapatkan operan memerlukan teknik yang baik. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011) teknik dasar dalam keterampilan menahan bola harus menggunakan telapak kaki. Lapangan yang datar, membuat bola menjadi lebih kencang dalam bergerak jadi para pemain harus dapat menghentikan bola dengan baik. Jika menahan bola telalu jauh dari kaki, bola mudah direbut oleh lawan. Pada gambar dibawah ini adalah teknik menahan bola.



**Gambar 1.** Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)  
**Sumber:** Justinus Lhaksana, (2011).

Keterangan :

1. Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
2. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam  
Teknik Dasar Menahan Bola (Control).tidak bergerak dan mudah dikuasai.

### 2.1.2..2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang datar dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan tepat karena bola yang meluncur sebaris dengan tumit pemain. Karena sepanjang permainan menggunakan *passing*. Untuk sasaran yang di inginkan tercapai pemain harus menguasai teknik *passing*. Pada gambar di bawah ini adalah Teknik mengumpulan (*passing*):



**Gambar 2.** Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*).

**Sumber:** Justinus Lhaksana, (2011).

Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola,buka kaki yang melakukan *passing*
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kuatkan tumit saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak meninggi.
3. Saat menyentuh bola melakukan *passing* dengan menggerakkan kaki

### 2.1.2.3 Menggiring (*dribbling*)

Menurut John D. Tenang (2007) menggiring artinya melakukan sebagian sentuhan pada bola. Biasanya kaki disentuh pada bagian pinggir bola. Sedangkan Menurut (Justinus Lhaksana, 2011: 33) teknik *dribbling* adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya menciptakan peluang dalam mencetak gol. Pada gambar dibawah ini adalah Teknik dalam menggiring bola (*Dribbling*).



**Gambar 3.** Teknik Dasar Menggiring Bola  
**Sumber:** Justinus Lhaksana, (2011)

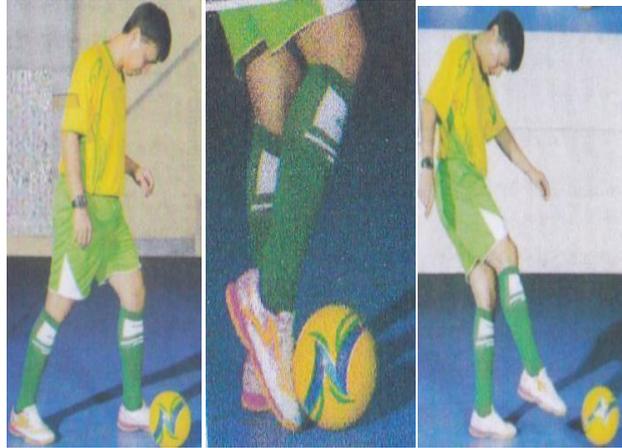
Keterangan :

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
3. Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

### 2.1.2.4 Menembak (*shooting*)

Menurut John D. Tenang (2008: 84) Menendang bola dengan power untuk mencetak gol. Mencetak gol merupakan hal tersulit karena perlu kematangan dan kecerdasan bagi pemain dalam menendang bola agar tidak bisa dicapai atau ditangkap kiper. Sedangkan Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 34) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu shooting. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki

kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Dalam Shooting dibagi menjadidua teknik, shooting menggunakan kaki punggung dan ujung kaki.



**Gambar 4.** Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

**Sumber:** Justinus Lhaksana, (2011).

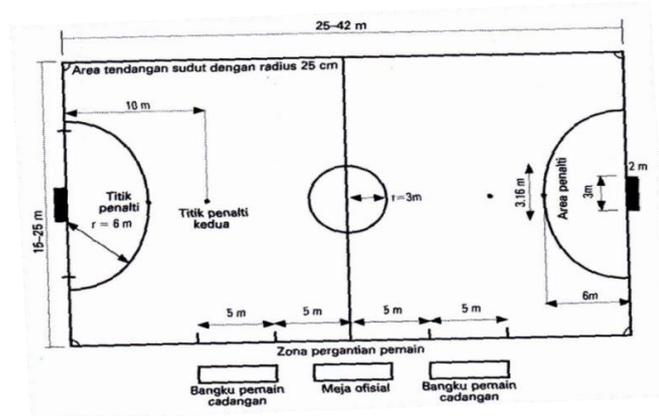
Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Fokuskan pandangan kearah bola pas di tengah-tengah bola pada saat kaki bagian punggung menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat

### 2.1.3 Peraturan Futsal

#### 1. Ukuran Lapangan

Dalam aturan permainan futsal berbeda dengan aturan sepakbola dilapangan besar atau lapangan rumput. Dari bentuk dan ukuran lapangan, bola, jumlah pemain, sampai sistem pertandingan. Pada perturan FIFA 2006 sudah dijelaskan secara detail tentang peraturan permainan futsal



**Gambar 5 .** Ukuran Lapangan Futsal

**Sumber:** Justinus Lhaksana, (2011)

Adapun untuk ukuran lapangan dalam permainan futsal, antara lain sebagai berikut:

1. Ukurannya: panjang 25 – 42 m dan lebar 15-25 m.
2. Garis batas: garis lebar 8 cm, yaitu garis setengah di sisi, garis gawang di ujung-ujungnya.
3. Lingkarang tengah: diameternya 6 m.
4. Daerah penalty: busurnya berukuran 66 m dari setiap pos.
5. Garis penalty: berjarak 6 m dari titik tengah garis gawang.
6. Garis penalty kedua: berjarak 12 m dari titik tengah garis gawang.
7. Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
8. Gawang: tingginya 2 m x lebar 3m.

## 2. Jumlah Pemain

Pemain dalam permainan futsal adalah lima pemain, salah satunya penjaga gawang. Dalam pertandingan minimal untuk mengakhiri pertandingan dua orang pemain (tidak termasuk cedera). Untuk jumlah pemain cadangan paling banyak tujuh orang pemain. Jumlah wasit dua orang, dan jumlah pergantian pemain tidak terbatas. Skema dalam pergantian pemain dengan “pergantian melayang”(semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan

kapan saja, sedangkan pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola sedang tidak dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

### 3. Lama Permainan

Lama permainan futsal normal 2x20 menit. Lama istirahat sepuluh menit. Lama perpanjangan permainan waktu 2 x10 menit (apabila hasil masihimbang setelah 2 x 20 menit waktu normal). Skema dalam adu penalti yaitu paling banyak lima gol jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai. *Time-out* dapat dilakukan satu kali setiap tim dan tiap babak dan juga tidak ada dalam waktu tambahan. Pergantian babak maksimal sepuluh menit (Ainun Najib, 2012).

#### 2.1.4 Menggiring Bola (*Dribling*)

Menurut Asmar Jaya (2008: 66) Menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Mikanda Rahmani (2014: 158) *Dribbling* adalah teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan.

Menurut Justinus Lhaksana (2012) teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menurut Justinus Lhaksana (2012), teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Justinus Lhaksana (2012), yang perlu diketahui dalam melakukan teknik *dribbling* yaitu :

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
3. Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
4. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Menurut Asmar Jaya (2008) Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola, antara lain:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam,
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar,
3. Menggiring bola dengan punggung kaki

### **2.1.5 Kecepatan**

Kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan pada berbagai cabang dan nomor olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat (Tangkudung, J. 2006). M. Sajoto (1995) mengemukakan bahwa, "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya". Menurut Jonath et al (1987) bahwa, "kecepatan dapat didefinisikan sebagai jarak per-satu waktu. Misalnya 60 km per jam atau 300 m per detik"

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak cepat dipengaruhi beberapa faktor. Berkaitan dengan faktor-faktor yang menentukan terhadap kecepatan lari, Pate R., Rotella R. & McClenaghan B. (1993) mengemukakan bahwa: Kemampuan dan kecepatan anaerobik ditentukan oleh faktor-faktor berikut :

Jenis serabut otot, yakni (1) distribusi serabut otot cepat (FT) dan otot lambat (ST), (2). Koordinasi otot syaraf, (3) Faktor-faktor biomekanika (misal: keterampilan), dan (4) Kekuatan otot. Kecepatan dipengaruhi oleh kemampuan gerak atlet, kekuatan khusus, daya tahan kekuatan dan teknik

(www.speedtraining.html). Menurut Bumpa (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah: 1. Keturunan (*heredity*) 2. Waktu reaksi 3. Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal 4. Teknik 5. Konsentrasi dan semangat 6. Elastisitas otot.

Latihan Untuk Mengembangkan Kecepatan Latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Tangkudung, 2006). Latihan merupakan suatu proses yang sangat kompleks, yang diorganisir dan direncanakan secara sistematis, secara bertahap serta dilaksanakan secara berkelanjutan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Peningkatan kecepatan sangat terbatas, misalnya peningkatan kecepatan lari hanya berjumlah 20- 30%. Latihan kecepatan harus menggunakan metode yang benar dan dengan beban yang tepat.

#### **2.1.5.1 Latihan Kecepatan**

Latihan kecepatan dilakukan setahap demi setahap dengan langkah-langkah yang benar akan dapat memperoleh hasil yang maksimal. Ada 7 langkah yang perlu diikuti untuk mengembangkan kecepatan, antara lain:

##### 1) Mengembangkan keseluruhan

Komponen dasar gerak (*body control, strength, muscle endurance, cardiovascular endurance and anaerobic*)

- 2) Mengembangkan kekuatan fungsi gerak dan kemampuan gerak eksplosif melawan beban. Power maksimum dilatih dengan intensitas 55-85% kemampuan 1 RM
- 3) Kemampuan balistik dikembangkan dengan gerakan pada kecepatan tinggi
- 4) plyometrics untuk mengembangkan explosive hopping, jumping, bounding, hitting, dan kicking
- 5) Bentuk lari cepat & daya tahan kecepatan untuk mengembangkan teknik gerakan lari
- 6) Spesifik speed. Intensitasnya adalah 85-100% dari kecepatan maksimum

- 7) Latihan gerak melebihi kecepatan. Melibatkan penerapan secara sistematis kecepatan gerak melebihi kecepatan maksimum 5- 10% melampaui kecepatannya

([www.speedtraining.html](http://www.speedtraining.html))

### **2.1.5.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecepatan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang menurut Haag Jonath dan Krempele (1987) dalam Andi Suhendro (2005:4.26) adalah tenaga otot, viscositas otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan kecepatan.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi kecepatan ialah, menurut Bompa (1999:368) faktor- faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah :

- 1) Keturunan (heredity)
- 2) Waktu reaksi
- 3) Kemampuan untuk
- 4) Mengatasi tahanan eksternal
- 5) Teknik
- 6) Konsentrasi dan semangat
- 7) Elastisitas otot.

### **2.1.5.3 Manfaat Kecepatan**

Berikut ini merupakan manfaat dan keuntungan utama dari latihan kecepatan menurut Harsono (2001), diantaranya yaitu:

- 1) Membakar kalori

Manfaat utama dan paling penting dari latihan kecepatan adalah bahwa ia membantu membakar kalori. Ini lebih lanjut membantu tidak hanya dalam penurunan berat badan yang sehat tetapi juga mencapai berat badan ideal untuk pelestarian budaya hidup sehat yang baik.

- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh

Manfaat utama lainnya dari latihan kecepatan adalah membantu meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh. Ini berarti bahwa orang yang

terlibat dalam bentuk pelatihan ini cenderung memiliki lebih banyak stamina dan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik secara keseluruhan juga.

3) Meningkatkan kemampuan kinerja

Melalui latihan kecepatan, seseorang dapat meningkatkan kemampuan kinerja secara keseluruhan karena meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelincahan dan juga meningkatkan teknik latihan.

4) Meningkatkan kapasitas oksigen

Manfaat atau keuntungan utama lain dari latihan kecepatan adalah dapat meningkatkan kapasitas oksigen keseluruhan seseorang. Jumlah oksigen yang dapat dihasilkan selama latihan disebut VO<sub>2</sub> max dan ini menentukan kemampuan orang tersebut untuk mempertahankan sesi latihan yang panjang dengan kecepatan yang sulit.

### 2.1.6 Kelincahan

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya”. Menurut Muchamad Sajoto (1988) “Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu”. Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi (Suharno HP, 1983).

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007) bahwa pengertian kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh yang berfungsi dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Menurut Wahjoedi (2001) bahwa pengertian kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh yang bertujuan untuk mengubah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan maupun tidak kehilangan keseimbangan.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan memiliki peranan dan manfaat yang sangat penting khususnya dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, ataupun untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga dapat mendapat angka.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Menurut Ismaryati (2008) dilihat dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum.

#### **2.1.6.1 Latihan Kelincahan**

Bentuk-bentuk latihan kelincahan gerak tubuh secara general yang acap dilakukan adalah meliputi lari bolak-balik (shuttle run), lari zig zag, lari dengan formasi angka delapan, squat thrust, latihan lompat-lompat, lari naik-turun tangga. (Iwan Setiawan, 1991 : 116-118).

##### 1) Lari zig-zag

Lari zig zag bertujuan untuk melatih tubuh bergerak dengan lincah pada arah yang berkelok-kelok, yang bisa dilakukan dengan cara:

- a. Menjejerkan benda ( tiang dengan tinggi 1,5 m ), jarak antar tiang 1 meter dengan panjak lintasan 8 sampai 10 m;
- b. Para atlet berlari bolak balik secara zigzag melalui benda/tiang yang sudah dipasang secara berjejer;
- c. Agar lebih praktis, bisa juga dilakukan dengan cara para atlet berdiri berjejer dengan jarak 1 meter, kemudian berlari diantara barisan atlet;
- d. Lakukan gerakan tersebut secara bergantian berdasarkan urutan barisan .

##### 2) Latihan mengubah posisi tubuh/jongkok-berdiri (squat-thrust)

Latihan yang satu ini bertujuan untuk melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak), yang dapat dilakukan dengan cara:

- a. Berdiri kaki natural, kedua tangan disamping badan pandangan ke depan;
- b. Jongkok dengan kedua tangan diletakkan di lantai, Pandangan ke depan;

- c. Lemparkan kaki kebelakang sampai lurus seperti sikap push up namun sedikit bengkok;
- d. Dengan serentak, kedua kaki ditarik kedalam, kembali ke sikap jongkok;
- e. Kemudian meloncat ke atas dengan ketinggian menyesuaikan;
- f. Lakukan gerakan ini berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

### **2.1.6.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelincahan**

Menurut Mylsidayu (2015) kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor :

- (1) Komponen ruang untuk dapat melakukan operan atau kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, speed, tembakan (shooting) pada saat pertandingan. powerotot, waktu reaksi, keseimbangan dan Agus Setiono (2013) menyatakan menggiring koordinasi;
- (2) Tipe tubuh;
- (3) Usia;
- (4) Jenis bola;
- (5) Berat badan;
- (6) Kelelahan;

### **2.1.6.3 Manfaat Kelincahan**

Latihan kelincahan dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan control tubuh. Ini membantu tubuh untuk mempertahankan posisi dan posisi tubuh yang benar selama gerakan. Dalam sebuah melatih kelincahan itu oerlu menggunakan pemnasan yang artinya dapat mencegah adanya cedera.

Selain itu juga, latihan kelincahan bisa membantu kamu mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat, dan lebih efisien tanpa harus kehilangan keseimbangan. Tidak hanya itu, latihan kelincahan juga membantu meningkatkan kebugaran tubuh

## 2.2 Penelitian Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti menggunakan data data atau penelitian yang sudah ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang terkait dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung penelitian teoritis yang diusulkan, sehingga dapat digunakan sebagai dasar kerangka berfikir. Adapun penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Rahmad Gunawan tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

Jenis Penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan “*Two Group Pre-test-Post-test Design*”. Subjek penelitian adalah Siswa Peserta Ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta yang berjumlah 24 anak. Instrumen menggunakan tes Dribbling dari Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (paired sample t test).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (8,323)  $t_{tabel} < (2,201)$ , dan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ . Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (5,845)  $t_{tabel} > (2,201)$ , dan nilai  $p < 0,000 < 0,05$ . Ada perbedaan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

2. Rizqi Darmawan Wicaksana (2010) melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang.” Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Control-Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini siswa melakukan tes awal yang disebut dengan *pretest* setelah itu siswa diberikan perlakuan berupa program latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan, setelah itu siswa melakukan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 10 Malang, yang dibuktikan dengan hasil analisis uji-t untuk menggiring bola adalah sebesar 20,764 dengan nilai probabilitas  $0,00 < \alpha = 0.01$ .
3. Anang Suharyanto (2008) melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 4 Pakem.” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dalam bentuk *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini dibentuk dari kelompok-kelompok secara acak, namun kedua kelompok masing-masing diberi tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan latihan *zig-zag* terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SMP N 4 Pakem.

### **2.3 Kerangka Berfikir**

Kelincahan dan kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan mendribbling bola. Jika kelincahan dan kecepatan baik, kualitas kemampuan mendribbling bola akan baik pula. Saat mendribbling bola pemain harus bisa merubah arah dan bisa menghindari lawan dengan cepatserta harus bisa menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai.

Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang mendribbling bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberi baru didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2012).

- H.1 Ada hubungan latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada pemain UKM Futsal Universitas Lampung.
- H.2 Ada hubungan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada pemain UKM futsal Universitas Lampung.
- H.3 Mengetahui yang lebih efektif dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada pemain UKM futsal Universitas Lampung.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode Penelitian

Penelitian menurut Nazir (2014) merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk menyelidiki sebuah keadaan, ataupun sebuah alasan, serta konsekuensi terhadap suatu keadaan khusus, bisa juga sebuah fenomena atau variabel. Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian kualitatif ialah suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme* (tepatnya fenomenologi), yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah.

Metodologi penelitian kualitatif bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena atau obyek penelitian melalui aktivitas sosial, sikap dan persepsi orang secara individu atau kelompok. Salah satu metode yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif.

Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif korelasional adalah suatu metode penelitian yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya untuk mengetahui seberapa besarkah hubungan antara variabel-variabel tersebut dan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel lainnya. Sesuai dengan penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap tim UKM futsal Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan. dan variabel terikat yaitu *dribbling* bola futsal UKM futsal Universitas Lampung.

### **3.2 Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dilakukan jika peneliti ingin melihat semua aspek di dalam populasi. Oleh karena itu, subjeknya meliputi semua yang terdapat di dalam populasi. Objek pada populasi diteliti, hasilnya di analisa, disimpulkan, dan kesimpulan tersebut berlaku untuk semua populasi. menurut (Sugiyono, 2010) yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) adalah “keseluruhan subyek penelitian.” Populasi dibatasi sejumlah individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dalam penelitian ini subyek yang digunakan sebagai populasi adalah pemain UKM futsal Universitas Lampung. Setelah observasi penelitian ini mendapatkan populasi 20 orang.

#### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010): “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Teknik pengambilan sampling menurut Sugiyono (2010:120): “Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.” Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling atau sampel acak yaitu pemain UKM futsal Universitas Lampung yang berjumlah 20 orang.

### **3.3 Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2022 dan dimulai pada pukul 15.00 WIB sampai selesai. Dan tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan Futsal CFC Bandar Lampung..

### **3. 4 Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010) variabel penelitian merupakan: “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

## 1. Variabel Bebas

Variabel bebas atau *independent variables*. Menurut Sugiyono (2010) “Variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).” Objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kecepatan (X1) dan kelincahan (X2).

## 2. Variabel Terikat

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel tergantung atau dependent variables. Menurut Sugiyono (2010) “Variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.” objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal lain yang mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *dribbling* futsal (Y).

## 3. 5 Teknik Pengumpulan Data

### 3.5.1 Tujuan Kecepatan

Menurut Abdul Kadir Ateng (1997) latihan kecepatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan juga memiliki tujuan agar otot dan sistem saraf selalu merasa bergerak cepat.

Yaitu alat untuk mengukur kecepatan

#### 1. Alat dan Fasilitas kecepatan

##### 1. Stopwatch



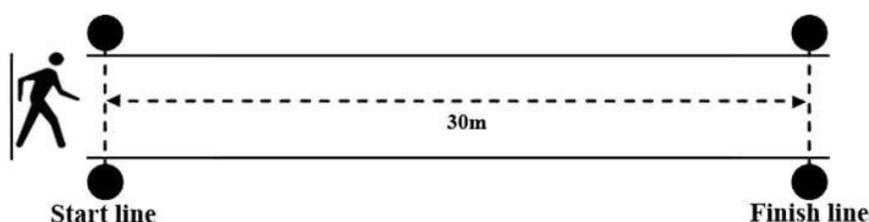
**Gambar 6.***Stopwatch*

2. Peluit
3. Alat Tulis
4. Lembar Tes

## 2. Pelaksanaan

Tes dilakukan dengan berlari 30 meter dengan start berdiri. Dua (2) orang testi berdiri dibelakang garis start setelah ada aba aba “ya” testi lari secepat mungkin ke garis finish. Tes dilakukan 2 kali. Skor di tentukan dari waktu yang diperoleh.

1. Berdirilah dibelakang garis start.
2. Badan sedikit condong kedepan dengan kaki tekuat di depan.
3. Setelah mendengarkan aba aba “ya” testi langsung berlari secepat. cepatnya sampai garis finish.
4. Perhatikan waktu yang diperoleh.
5. Ulangi tes dua kali dan catat hasil terbaik yang berhasil diraih dari kedua tes yang dilakukan.
6. Kemudian catat hasil dalam bentuk meter, diambil dari hasil tes yang terbaik.



**Gambar 7.** Kecepatan  
**Sumber:** (Kaçoğlu & Kirkaya, 2020).

## 3. Penilaian Kecepatan

Dicatat seberapa cepat pemain berlari ke garis finish. Data yang terkumpul tersebut, lalu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis.

**Tabel 1.** Penilaian Kecepatan

No	Norma	Detik
1	Baik Sekali	3.58 – 3.91
2	Baik	3.92 – 4.34
3	Sedang	4.35 – 4.72
4	Kurang	4.73 – 5.11
5	Kurang Sekali	5.12 – 5.50

### 3.5.2 Tes Kelincahan

Menurut Nala dalam Daryanto (2015: 205) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Tujuan dari latihan kelincahan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan waktu yang cepat dan tepat, serta bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Mylsidayu dan Febi (2015: 147) dalam proses latihan kelincahan memiliki hubungan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerakan pada kaki dan perubahan yang cepat dari posisi tubuh. Latihan kelincahan memiliki peranan penting untuk berbagai jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan dalam adaptasi dengan intensitas yang tinggi terhadap perubahan situasi pada saat pertandingan. Menurut Atakan, et al (2018), instrumen kelincahan diukur dengan menggunakan *cone* dan *stopwatch*, alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan cara zig zag.

1. Alat dan fasilitas
  - a. *Cone*

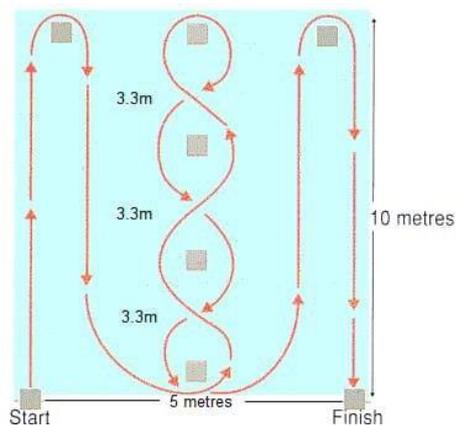


**Gambar 8.cone**

- b. Alat tulis
- c. Formulir test

2. Pelaksanaan

- a. Berdiri dibelakang cone yang sudah tersusun lurus
- b. Setelah mendapat aba aba berlari
- c. Berlari melewati cone yang sudah terpasang dengan cara zigzag
- d. Dan dilakukan dua kali percoban lalu diambil hasil terbaik dan di catat.



**Gambar 9. Kelincahan**

**Sumber:** (Sopa & Pomohaci, 2016).

### 3. Penilaian

Skor peserta tes adalah skor dari dua kali kesempatan, tinggi raihan dicatat dalam satuan detik. Skor tersebut selanjutnya dikonvesikan kedalam tabel.

**Tabel 2.** Penilaian Skor Kelincahan

No.	Norma	Hasil
1.	Baik Sekali	ke atas 12.10
2.	Baik	12.11 – 13.53
3.	Sedang	12.11 – 14.96
4.	Kurang	14.98 – 16.39
5.	Kurang Sekali	16.40 – ke bawah

#### 3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Kerlinger yang dikutip oleh Tersiana, Andra (2018) “Mengobservasi adalah suatu istilah yang memiliki arti semua bentuk pengolahan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitung, mengukur, dan mencatatnya”. Menurut Tersiana, Andra (2018) Metode observasi merupakan: “Suatu usaha untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis dengan prosedur yang terstandar.” Tujuan dari observasi adalah mengetahui hasil dari pengukuran terhadap variabel. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran kecepatan menggunakan alat *stopwatch*, lalu hasil pengukuran dari kelincahan menggunakan alat *cone* dan *stopwatch*, dan hasil *Dribbling* selama 30 detik.

#### Tes *Dribbling*

Tes *dribbling* pada permainan futsal menggunakan *cone* untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan. Mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola. Tes ini mempunyai r validitas sebesar 0,89 yang diperoleh dari hasil penghitungan multiple korelasi dengan metode Werry-Doelittle.

1. Tujuan

Untuk mengetahui seberapa cepat dan lincah pemain UKM Futsal Universitas Lampung

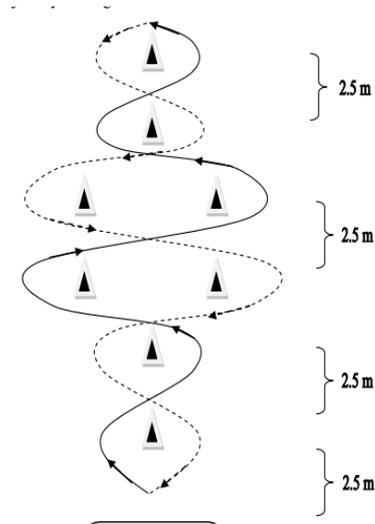
2. Alat dan Fasilitas

Alat yang digunakan; bola futsal, meteran, stopwatch, cones, tiang bendera, kapur dan alat tulis.

- a. Bola
- b. Cone
- c. Peluit
- d. Stopwatch
- e. Formulir tes.

3. 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.
  - a) 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 berikut



**Gambar 10.** Diagram *Tes* keterampilan *Dribbling*

**Sumber:** Doni faizal Test (2008)

Keterangan

star / finish : 

cone : 

berangkat : 

kembali : 

**Tabel 3.** Norma Kecepatan *Dribbling*

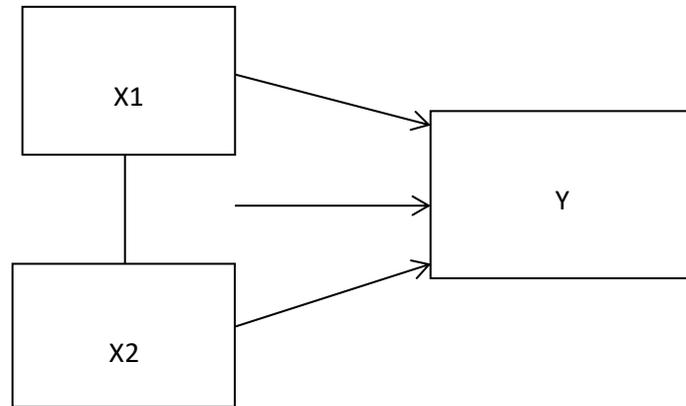
Kategori	Waktu
Baik sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	>15,81

**Sumber:** Pamungkas, 2021

### 3.7 Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif korelasional adalah suatu metode penelitian yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya untuk mengetahui seberapa besarkah hubungan antara variabel-variabel tersebut dan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran,

dengan menggunakan alat ukur yang sudah tersedia di laboratorium olahraga penjas Unila. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



**Gambar 11.** Desain penelitian (Sugiyono, 2010)

Keterangan :

- (X1) = Kecepatan
- (X2) = Kelincahan
- (Y) = *Dribbling* futsal
- X1.Y = Hubungan kecepatan terhadap *dribbling* futsal
- X2.Y = Hubungan kelincahan terhadap *dribbling* futsal
- Y(X1.X2) = Hubungan Kecepatan dan Kelincahan terhadap *dribbling* futsal

### 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan yang ada didalam penelitian. Data yang akan diambil adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka sangat perlu disamakan satuan ukurannya sehingga dapat lebih mudah dalam pengolahan data berikutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart ( Zskor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kecepatan (X2) kelincahan, dan variabel terikat (Y) *dribbling*. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y.

Menurut Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y dan X2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

Keterangan :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

- R<sub>xy</sub> = koefisien korelasi  
 N = jumlah sampel  
 X = hasil variabel X  
 Y = hasil variabel Y  
 X<sup>2</sup> = jumlah kuadrat dari variabel X  
 Y<sup>2</sup> = jumlah kuadrat dari variabel Y  
 ΣX = jumlah skor variabel X  
 ΣY = jumlah skor variabel Y  
 ΣX<sup>2</sup> = jumlah kuadrat skor variabel X<sup>2</sup>  
 ΣY<sup>2</sup> = jumlah kuadrat skor variabel Y<sup>2</sup>

Menurut Riduwan (2005:98), harga r yang didapat dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Interpretasi tersebut yang ada diatas.

**Table 4** 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

**Sumber** : Riduwan, 2005

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Setelah diketahui besar kecilnya r<sub>xy</sub> maka taraf signifikan dilihat dengan rumus guna Untuk mengetahui apakah ada yang signifikan antara dua variable. Lalu mencari nilai korelasi berganda (multiple correlation) dengan menggunakan

rumus korelasi ganda dua variabel. Tujuannya untuk melihat besar nilai hubungan secara bersama-sama yaitu X1 dan X2 secara bersama-sama mempengaruhi Y.

Mencari presentase dukungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat di gunakan rumus determinasi.

Rumus yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

D = determinasi ( kontribusi ) yang dicari

R = nilai koefisien korelasi

### **3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian**

Menurut Kusaeri (2012) Pengertian validitas adalah ketepatan (appropriateness), kebermaknaan (meaningfull) dan kemanfaatan (usefulness) dari sebuah kesimpulan yang didapatkan dari interpretasi skor tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2013) menyatakan bahwa “Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data.”

## V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

1. Hasil analisis korelasi product moment untuk kecepatan sebesar  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan *dribbling* bola pada permainan futsal oleh atlet UKM Futsal Universitas Lampung. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula ketrampilan dalam *dribbling* bola.
2. Hasil analisis korelasi product moment untuk kelincahan kecepatan sebesar  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, yang berarti hipotesis diterima. dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan *dribbling* bola pada permainan futsal oleh atlet UKM Futsal Universitas Lampung. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan diikuti naiknya ketrampilan dalam *dribbling* bola.
3. Hasil analisis regresi berganda yang diuji keberartiannya menggunakan uji  $F$  diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil *dribbling* bola pada permainan futsal oleh UKM Futsal Universitas Lampung.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* bola dalam futsal, hendaknya seorang pelatih memprioritaskan kecepatan dan kelincahan.

2. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan instrumen tes yang lebih tepat.
3. Agar melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. 1999. *Total Training For Young Champions*. Human Kinetics. America.
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambuk Kusuma Yogyakarta. Jakarta.
- Ismaryanti. 2008. *“Tes dan Pengukuran Olahraga”*. Sebelas Maret University Press. Surakarta.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Jazuli, Rodli. 2019. *Analisis Kebijakan Pembangunan Olahraga Pemerintah Daerah Kabupaten Wonosobo (Ditinjau Dari Sarana Prasarana Dan Sumber Daya Manusia)*. (Tesis). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Dar Mizan, Jakarta.
- Jonath, U. Haag E., & Krempel R. 1987. *Atletik 1 (Alih Bahasa Suparno)*. PT. Rosda Jaya Putra. Jakarta.
- Kaçoğlu, C., & Kirkaya, I. 2020. The Acute Effects of Pre-Conditioning Activities with a Weighted Vest on Subsequent Linear Sprint and Change of Direction Performance in Physical Education Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3): 341–346.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Futsal: Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Group). Jakarta.
- Pamungkas, Aryo Feby. 2021. *Keterampilan Teknik Dribbling Futsal (Studi Komparasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMKN 2 Karanganyar dan SMK Bhina Karya Karanganyar)*. Skripsi. Surakarta.
- Pate, Russel R. Mc. Clanaghan., Bruce, Mc. Rotella, Robert. 1993. *Scientific Foundations of Coaching*. Sounders College Publishing. Philadelphia.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Dunia Cerdas. Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.

- Setiawan, Agus. 2014. *Hubungan motor ability dengan ketrampilan teknik dasar (passing, stoping, dribbling, dan shooting) pada cabang olahraga futsal.* (Skripsi). Universitas pendidikan indonesia. Bandung.
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. 2016. Study Regarding the Development of Agility Skills of Students Aged Between 10 and 12 Years Old. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 9(17): 7–16.
- Suharno HP. 1984. *Dasar-dasar Permainan Bola Futsal.* FPOK IKIP. Yogyakarta.
- Tangkudung, James. 2006. *Ilmu Faal (Fisiologi).* Penerbit Cerdas Jaya . Jakarta.
- Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index.* Pt. Indeks. Jakarta.
- Universitas Lampung. 2020. *Format Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung.* Universitas Lampung. Bandar Lampung.