

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 3 KOTABUMI
LAMPUNG UTARA**

(Skripsi)

Oleh

RACHMAT AJI SANTOSO



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

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 3 KOTABUMI LAMPUNG UTARA

OLEH

RACHMAT AJI SANTOSO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey* berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan, koordinasi mata-kaki dan hasil *dribbling*. Analisis data penelitian menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Ada kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling*, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,953 > 2,101$), 2) Ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling*, dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,917 > 2,101$), 3) Ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling*, dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($10,038 > 3,592$).

Kata Kunci: *dribbling*, kelincahan, koordinasi mata-kaki

ABSTRACT

THE CONTRIBUTION OF ABILITIES AND EYES COORDINATION TO DRIBBLING RESULTS IN MALE STUDENTS FUTSAL EXTRACURRICULAR STATE SMA 3 KOTABUMI NORTH LAMPUNG

By

RACHMAT AJI SANTOSO

This study aims to determine the contribution of agility and eye-foot coordination to dribbling results in futsal extracurricular students at SMA Negeri 3 Kotabumi, North Lampung Regency.

This research is correlational. In this study, the sample used was a total of 20 extracurricular participants. The data collection technique used was the provision of tests and measurements through survey methods based on test results and measurements of agility, eye-foot coordination, and dribbling results. nalysis of research data using t-test .

Analysis The results showed that: 1) There was a contribution of agility to dribbling results, with a $t_{count} > t_{table}$ ($3,953 > 2,101$), 2) There was a contribution of eye-foot coordination to dribbling results, with a $t_{count} > t_{table}$ ($2,917 > 2,101$), and 3) There is a contribution of agility and eye-foot coordination to dribbling results, with a $F_{count} > F_{table}$ ($10,038 > 3,592$).

Keywords: *agility, dribbling, eye-foot coordination*

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 3 KOTABUMI
LAMPUNG UTARA**

Oleh

RACHMAT AJI SANTOSO

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



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

Judul Skripsi : KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KORDINASI MATA-KAKI TERHADAP HASIL DRIBBLING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGRI 3 KOTABUMI LAMPUNG UTARA

Nama Mahasiswa : Rachmat Aji Santoso

Nomor Pokok mahasiswa : 1713051057

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or.
NIP. 197025052005011002

Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

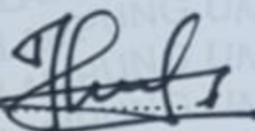
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

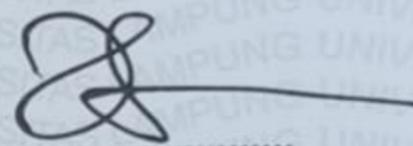
Ketua

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



Sekretaris

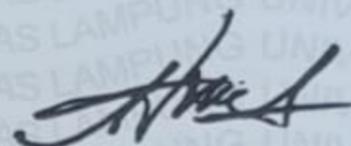
: **Joan Siswoyo, S.Pd, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing

: **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 6 Oktober 2023

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rachmat Aji Santoso
NPM : 1713051057
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Dribbling Pada Siswa Putra Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara*" tersebut adalah 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, 12 Oktober 2023



Rachmat Aji Santoso
NPM 1713051057

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Rachamat Aji Santoso, lahir di Kotabumi, 22 Maret 1999. Putra ketiga dari tiga bersaudara pasangan Bapak Alm. Mulyadi dan Ibu Ernawati. Pendidikan yang di tempuh adalah, SDN 2 Kota Alam lulus pada tahun 2011, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Kotabumi selesai pada tahun 2014, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Ibnurusyid Kotabumi selesai pada tahun 2017. Tahun 2017 Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada tahun 2020 Penulis melakukan KKN di Kotabumi dan PLP di SMA Ibnurusyid. Demikian riwayat hidup Penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Tindakan adalah kunci menuju kesuksesan”

Rachmat Aji Santoso

PERSEMBAHAN

*Ku persembahkan karya sederhanaku kepada
kedua orang tuaku tercinta sebagai orang yang telah memperjuangkan jiwa
raganya untuk melahirkan dan membesarkanku
dengan seluruh kasih sayangnya.*

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul *“Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Dribbling Pada Siswa Putra Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara”*. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or. AIFO., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis
5. Joan Siswoyo, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
7. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kepala SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

9. Kepada Ayah dan Ibu tersayang salah satu alasan untuk terus berjuang, Adela Priantika orang yang tersayang dan terima kasih selalu memberi semangat dalam keadaan apapun.
10. Teman-teman seperjuangan Beni Setiawan, Ahmad Fauzan, Muhammad Fahmi, Irwan Chaniago, M Taufik, Dwi Aritama dan Ferdi Firmansyah.
11. Teman teman seperjuangan Penjas 2017 yang telah memberi tawa canda.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, Agustus 2023

Rachmat Aji Santoso
NPM 1713051057

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Olahraga Futsal	6
2.1.1 Peraturan Permainan Futsal	7
2.1.2 Teknik Dasar Bermain Futsal	10
2.2 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	11
2.3 Kondisi Fisik	11
2.4 Kelincahan	12
2.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.....	15
2.4.2 Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	16
2.5 Kordinasi Mata-Kaki	16
2.5.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Koordinasi	18
2.5.2 Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	18
2.6 Ekstrakurikuler.....	20
2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).....	21
2.8 Penelitian yang Relevan	22
2.9 Kerangka Berpikir.....	24
2.10 Hipotesis	26
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel	28

3.2.1	Populasi	28
3.2.2	Sampel	28
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.4	Variabel Penelitian.....	29
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6.1	Instrumen Penelitian	30
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
3.7.1	Uji Persyaratan Analisis Data	37
3.7.2	Uji Hipotesis	38
IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	41
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	41
4.1.2	Uji Prasyarat.....	48
4.1.3	Uji Hipotesis	50
4.2	Pembahasan	54
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	60
	LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Kelincahan.....	31
2. Norma Koordinasi Mata-Kaki	33
3. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola	35
4. Data Hasil Pengukuran Kelincahan, Koordinasi Mata-Kaki dan Hasil <i>Dribbling</i>	41
5. Distribusi Frekuensi Kelincahan	43
6. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	45
7. Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i>	47
8. Uji Normalitas.....	49
9. Uji Linieritas	49
10. Kontribusi Kelincahan (X_1) terhadap Hasil <i>Dribbling</i> (Y).....	50
11. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap Hasil <i>Dribbling</i> (Y).....	51
12. Kontribusi Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) terhadap Hasil <i>Dribbling</i> (Y)	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal Standar Internasional	8
2. Ukuran Gawang Futsal	8
3. Bola Futsal	9
4. Teknik Dasar Minggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	11
5. Desain Penelitian	27
6. <i>Boomerang Run Test</i>	31
7. Instrumen Koordinasi Mata-Kaki	33
8. Lapangan Tes Menggiring Bola.....	30
9. Diagram Batang Hasil Pengukuran Kelincahan	42
10. Persentase Distribusi Frekuensi Kelincahan	44
11. Diagram Batang Pengukuran Koordinasi Mata-Kaki.....	45
12. Persentase Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki.....	46
13. Diagram Batang Pengukuran <i>Dribbling</i>	47
14. Persentase Distribusi Frekuensi <i>Dribbling</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	63
2. Surat Balasan Penelitian	64
3. Hasil Tes dan Pengukuran Kelincahan.....	65
4. Hasil Tes dan Pengukuran Kordinasi Mata-Kaki	66
5. Hasil Tes dan Pengukuran Hasil <i>Dribbling</i>	67
6. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelincahan.....	68
7. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kordinasi Mata-Kaki	69
8. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Hasil <i>Dribbling</i>	70
9. Uji Normalitas Kelincahan.....	71
10. Uji Normalitas Daya Kordinasi Mata-Kaki	72
11. Uji Normalitas Hasil <i>Dribbling</i>	73
12. Uji Linieritas	74
13. Kontribusi Kelincahan Terhadap Hasil <i>Dribbling</i> (Data T-Skor)	75
14. Kontribusi Kordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil <i>Dribbling</i> (Data T-Skor).....	77
15. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kordinasi Mata-Kaki (Data T-Skor)	79
16. Kontribusi Kelincahan dan Kordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil <i>Dribbling</i>	81
17. Nilai uji-t.....	83
18. Tabel F.....	84
19. Tabel L Uji Normalitas	85
20. Dokumentasi Penelitian	86

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Hampir seluruh orang di dunia sangat mengenal olahraga futsal. Futsal merupakan cabang olahraga digemari masyarakat, bahkan olahraga ini paling banyak diminati mulai dari usia anak-anak, dewasa, usia tua, laki-laki dan perempuan, sehingga olahraga ini menjadi bagian dari gaya hidup. Futsal adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang, tujuan olahraga futsal memasukan bola kegawang lawan dengan menggunakan kaki, kepala dan bagian tubuh lain kecuali dengan menggunakan tangan.

Teknik dasar dalam bermain futsal meliputi beberapa hal. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Secara khusus, teknik menggiring bola (*dribbling*) memiliki peranan penting terhadap permainan futsal. Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan

kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Seperti halnya pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing ekstrakurikuler, Futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler yang paling diminati oleh siswa. Hal ini terbukti dari antusias siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler futsal. Tetapi tidak semua peserta ekstrakurikuler futsal memiliki kemampuan keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Sedangkan pemberian tes *dribbling* juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar kemampuan siswa terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) tersebut. Para peserta ekstrakurikuler futsal juga belum banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik. Maka dari itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* siswa dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola.

Permasalahan yang terlihat dari hasil observasi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara salah satunya adalah kelincahan. Unsur kelincahan dalam menggiring bola adalah pada saat pemain menghindar dari serangan pemain lawan sewaktu menguasai bola. Peserta ekstrakurikuler belum bisa menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah terebut oleh lawan. Menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. 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. Namun keadaan yang ada pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara masih memerlukan banyak latihan agar dapat memiliki kelincahan yang baik.

Faktor lain yang menjadi permasalahan dalam kemampuan teknik menggiring bola (*dribbling*) yaitu koordinasi mata-kaki, kemampuan mengkoordinasi mata-kaki ketika menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000: 77).

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga termasuk cabang olahraga futsal. Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada anak usia sekolah menengah didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan. Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain futsal adalah koordinasi antara mata kaki, karena mata adalah pusat dimana pandangan untuk melihat kondisi di sekitar lapangan serta peranan kaki sebagai pengolah bola. Maka dari sinilah, latihan yang dapat diberikan misalnya variasi langkah kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata agar bisa dengan mudah menyelaraskan antara pandangan mata dan gerakan kaki permainan futsal yang didominasi dalam penggunaan kaki membuat peranan kekuatan otot tungkai sangat penting. Untuk membuktikan bahwa faktor-faktor tersebut berpengaruh dengan teknik menggiring bola (*dribbling*) maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil *Dribbling* Pada Siswa Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pemberian tes *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara masih jarang
2. Kemampuan kelincahan ketika menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

yaitu masih belum dapat menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah terebut

3. Kemampuan mengkoordinasi mata-kaki ketika menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola
4. Belum diketahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada perlu diberi batasan sesuai dengan tujuan agar terhindar dari penafsiran yang keliru terhadap masalah yang akan diteliti. Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi Kabupaten Lampung
2. Apakah ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara
3. Apakah ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada siswa siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi Kabupaten Lampung
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi Kabupaten Lampung
3. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan data, sehingga mereka mengetahui kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan *dribbling* dalam permainan futsal.
 - b. Bagi Lembaga
 - 1) Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai program futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara melalui aspek lain, seperti kemampuan *dribbling* para pemainnya.
 - 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada lembaga dan pengurus SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara tentang kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan *dribbling* pada olahraga futsal.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Olahraga Futsal

Futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan dalam ruangan dan berlangsung sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang sangat kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan (Justinus Lhaksana, 2011:7). Permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil dan dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola dapat disebut futsal (Sahda Halim, 2009:6).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola ruangan. Kata itu berasal dari kata FUTbol atau FUTebol (dari bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola) dan SALon atau SALa (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti ruangan). Secara resmi, badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Mulanya, Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Argentina menjadi pelatih di Montevideo. Hujan yang sering mengguyur membuatnya kesal. Semua proses latihan dipindahkan dalam ruangan (Murhananto, 2008:6).

Tidak ingin persiapan timnya berjalan tidak maksimal, Ceriani memikirkan sebuah solusi dengan meminahkan latihan ke dalam ruangan. Pada awalnya, latihan dalam ruangan berjalan seperti latihan sepakbola pada umumnya baik dari segi aturan maupun jumlah pemain. Namun, Ceriani mengubah sedikit

demis sedikit peraturan permainan dan jumlah pemain karena menyesuaikan dengan luas lapangan menjadi 5 pemain setiap timnya. Inilah kemudian disebut dengan futsal dan karena menarik, sehingga berkembang dengan pesat di Montevideo (Sabda Halim, 2009:9). Olahraga ini sendiri baru masuk Indonesia pada awal abad 21 atau medio tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal dapat menarik minat banyak orang karena permainannya mirip dengan sepakbola yang sangat mudah, menarik serta sangat menyenangkan untuk dimainkan oleh siapa saja tanpa butuh tempat yang luas (Sabda Halim, 2009:5).

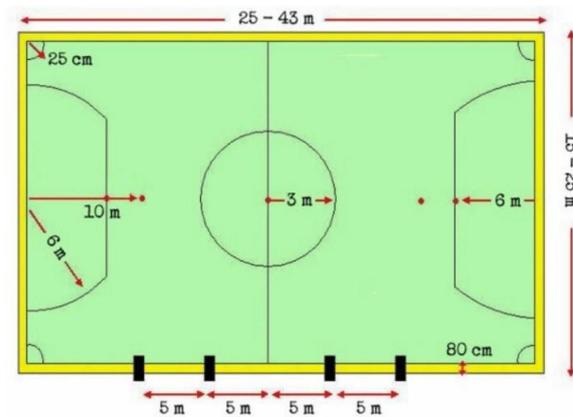
Kejuaraan Dunia pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggota bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brazil. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini. Antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer* (Sabda Halim, 2009:8). Futsal adalah permainan jenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. Gawang yang digunakan dalam futsal jauh lebih kecil (Sabda Halim, 2009:6). Futsal masuk di Indonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itu futsal mulai berkembang marak sekolah-sekolah futsal di Indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia.

2.1.1 Peraturan Permainan Futsal

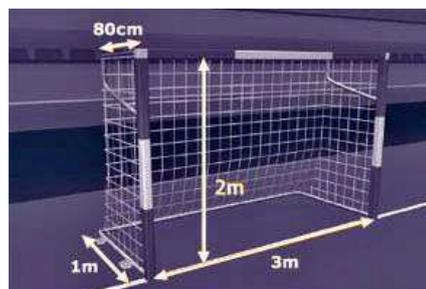
FIFA sebagai induk olahraga futsal telah mengeluarkan 18 peraturan yang mencakup seluruh hal yang berhubungan dengan permainan futsal. Meskipun demikian, banyak permainan futsal yang merubah peraturan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi pertandingan.

1. Lapangan Futsal

Ukuran lapangan futsal berdasarkan peraturan FIFA adalah sebagai berikut : a) Ukuran : Panjang 25-42 m x lebar 15 – 25m. b) Garis batas : garis selebar 8cm , yakni garis sentuh disisi , garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan. c) Lingkaran tengah berdiameter 6m. d) Daerah penalti : busur berukuran 6m dari setiap pos. e) Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang. f) Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang. g) Zona pergantian ; daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan. h) Gawang : tinggi 2 m x lebar 3



Gambar 1. Lapangan Futsal Standar Internasional
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)



Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)

2. Bola

Dalam permainan futsal bola yang sesuai digunakan menurut FIFA adalah sebagai berikut : a) Ukuran : nomor 4. b) Keliling : 62 – 64 cm. c) Berat : 390 – 430 gram. d) Lambungan : 55 – 65 cm pada pantulan pertama. e) Bahan : Kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).



Gambar 3. Bola Futsal
(Sumber : Justinus Lhaksana, 2011:10)

3. Jumlah Pemain (per tim)

Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang : a). Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya menjadi penjaga gawang : b). Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang : c). Jumlah wasit 3 orang : d). Batas jumlah pergantian pemain adalah tak terbatas, tidak seperti permainan sepakbola pada umumnya : e). Metode pergantian “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit) (Justinus Lhaksana, 2009 :10).

4. Perlengkapan Pemain

Dalam permainan futsal seorang pemain harus mengenakan perlengkapan yang sesuai dengan peraturan FIFA pula, yaitu seperti : Kaos bernomor :1). Celana pendek (khusus kiper boleh celana panjang) :2). Kaos kaki: 3). Pelindung tulang kering :4). Alas kaki atau sepatu bersolkan karet: 5).

5. Lama permainan

Lamanya permainan futsal : Lama normal adalah 2 x 20 menit : a). Lamanya istirahat saat jeda memasuki babak kedua adalah 10 menit : b). Lama perpanjangan waktu adalah 2 x 10 menit : c). Ada adu penalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai : d). *Time – out* diberikan 1 x per tim di setiap babaknyadan tidak ada dalam waktu tambahan : e). Waktu pergantian babak adalah maksimal 10 menit :f).

2.1.2 Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain futsal. Untuk menjadi pemain futsal yang baik, kita harus mempelajari teknik bermain futsal yang baik. *Goal keeping, Passing, Ball Control, dan Shooting* adalah teknik-teknik dasar sangat penting dalam permainan futsal (Sahda Halim, 2009:73). Teknik dasar bermain futsal merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain futsal. Pada saat bermain, teknik dasar futsal sangat berpengaruh pada permainan. Setiap pemain harus mempunyai teknik dasar yang baik untuk dapat bermain futsal dengan baik. Kemampuan menguasai teknik teknik dasar futsal sangat diperlukan dalam modern futsal (Justinus Lhaksana, 2011:29).

Futsal yang pada saat ini dimainkan di Indonesia lebih mengandalkan skill individu dan sangat sedikit strategi dan taktik. Bahkan teknik dasar bermain futsal jarang digunakan. Modern futsal adalah permainan futsal para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi

pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar seperti: a) teknik dasar mengumpan (*passing*), b) teknik dasar menahan bola (*control*), c) teknik dasar mengumpan bola lambung (*chipping*), d) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), e) teknik dasar menembak bola (*shooting*). (Justinus Lhaksana, 2011:29)

2.2 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temanya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Justinus Lhaksana, 2011:33). Selain itu gerakan *dribbling* bisa digunakan untuk menjaga bola agar tidak direbut oleh lawan. Dalam melakukan gerakan teknik dasar *dribbling* harus dilakukan dengan urutan atau langkah-langkah gerakan yang baik dan benar. Adapun langkah-langkah saat melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut : a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, b) Jaga keseimbangan badan saat *dribbling*, c) fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola, d) sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan (Justinus Lhaksana, 2011:33)



Gambar 4. Teknik Dasar Minggiring Bola (*Dribbling*)
(Sumber: Justinus Lhaksana, 2011: 33)

2.3 Kondisi Fisik

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktifitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya (M Sajoto,1995:8). Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktifitas psikomotorik. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang lama (Justinus Lhaksana, 2011:15). Adapun macam komponen kondisi fisik ada sepuluh, yaitu : Daya tahan (*Endurance*), Kekuatan (*Strenght*), Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Daya ledak (*Power*), Kelenturan (*Fleksibility*), Ketepatan (*Accuration*), Koordinasi (*Coordination*), Keseimbangan (*Balance*), dan Reaksi (*Reaction*) (Justinus Lhaksana, 2011:17).

Permainan futsal saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2x20 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan futsal modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Selain itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Stamina yang tinggi adalah syarat mutlak agar pemain mampu menyerang dan bertahan dengan baik. Kesalahan teknik akan sering terjadi pada saat stamina atau kondisi fisik menurun. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol

apabila tidak mampu menempatkan diri di tempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah.

2.4 Kelincahan

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

Menurut Harsono (2001:21) menyatakan kelincahan ialah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan juga dapat diartikan sebagai ketangkasan. Arsil (2008:138) menjelaskan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Berdasarkan pendapat tersebut Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya yang baik, seorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Menurut Ismaryati (2006:41) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

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

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

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan dapat membuat pemain lebih cepat beradaptasi dengan kondisi pertandingan. Permainan futsal yang penuh dengan gerakan fisik baik saat menyerang maupun bertahan. Dengan tingkat kelincahan tinggi maka seorang pemain dapat bergerak lincah baik saat membawa bola maupun ketika pergerakan tanpa bola dalam mencari posisi yang tepat untuk menerima bola.

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

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

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

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan *fleksibel*, ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien

2.4.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya, Kelincahan adalah suatu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang dalam aktifitas fisik, kelincahan seseorang tidak sama, karena kelincahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain sebagai berikut (Mylsidayu, 2015:148) :

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

5. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.
Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*

2.4.2 Kontribusi Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak serta diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan, perubahan posisi tubuh dan bagian bagiannya. Kelincahan yang dimiliki oleh pada siswa sekolah menengah atas umumnya masih tergolong rendah, masih kurang latihan dan belum diketahui tingkat kelincahan yang mereka miliki. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam yang meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi berarti kelincahannya cukup baik.

Kelincahan juga diperlukan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan agar dapat membuka kesempatan menciptakan suatu gol. Pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan pada dirinya bahkan dapat kehilangan bola yang dikuasainya seperti saat seorang pemain menggiring bola. Dalam beberapa hal kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan inilah yang dapat mendorong seorang pemain untuk melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola saat bermain futsal. Dari penjelasan inilah perlu dibuktikannya apakah kelincahan yang

baik akan berpengaruh terhadap teknik menggiring bola seorang pemain futsal.

2.5 Koordinasi Mata-Kaki

Dalam setiap cabang olahraga pasti memerlukan sebuah koordinasi, tidak beda dengan permainan futsal itu sendiri. Yang diperlukan dalam permainan futsal lebih dominan pada koordinasi mata kaki, karena dalam permainan ini yang banyak berperan adalah pandangan mata dan kelincahan kaki dalam mengolah bola. Menurut Rusli Lutan, dkk. (2000: 77), koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Sedangkan koordinasi menurut Ismaryati (2006: 53) koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan yang saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga yang melibatkan kegiatan fisik, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik (2002:77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang (atlet) dalam memadukan berbagai macam gerak yang berbeda-beda, dengan kesulitan yang berbeda, tetapi dilakukan secara cepat dan tepat. Fungsi koordinasi adalah menghasilkan satu pola gerakan yang serasi, berirama dan kompleks maka dari itu fungsi latihan koordinasi sangat penting untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Sedangkan koordinasi mata kaki yaitu kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan antara pandangan mata yaitu mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat objek (bola) dan sasaran, kemudian kaki sebagai gerak unruk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan yaitu dalam menggiring bola dalam permainan futsal.

2.5.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Untuk dapat mencapai tingkat koordinasi yang baik, banyak sekali faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor penentu koordinasi adalah:

1. Pengaturan saraf pusat dan saraf tepi, hal ini berdasarkan pembawaan atlet dan basil dari latihan.
2. Tergantung tonus dan elastisitas dari otot.
3. Baik tidaknya keseimbangan dan kelincahan.
4. Koordinasi kerja saraf, otot dan panca indera, Ismaryati (2006:112).

Selain faktor-faktor tersebut, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan dan ritme berperan dan berpadu di dalam koordinasi gerak. Kalau salah satu unsur itu tidak ada atau kurang berkembang secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi gerakan. Pemain futsal yang tingkat koordinasinya tidak baik biasanya di dalam melakukan gerakan-gerakan cenderung kaku dan penuh dengan ketegangan. Dengan gerakan yang kaku ini mengakibatkan banyak mengeluarkan energi yang berlebihan, sehingga kurang efisien. Dari berbagai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet

dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

2.5.2 Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan (Rusli Lutan, 2000: 77). Koordinasi diperlukan hampir disemua cabang olahraga termasuk cabang olahraga futsal. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain. Koordinasi sangat penting untuk para siswa untuk dipelajari, koordinasi menjadi sebuah latihan agar otak kanan dan kiri seimbang.

Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada siswa menengah atas didasarkan pada tahap gerak dasar yang menyenangkan agar siswa tidak merasa bosan, gerakan tersebut meliputi: variasi lompat, variasi loncat, dan variasi gerakan kaki yang dipadukan dengan arah pandangan mata. Permainan futsal yang sebagian besar menggunakan gerakan kaki menyimpulkan bahwa koordinasi yang dibutuhkan dalam bermain futsal yaitu koordinasi antara mata dan kaki. Dalam melakukan teknik menggiring bola koordinasi mata kaki diperkirakan menjadi hal penting karena dalam menggiring bola seorang pemain tidak hanya fokus pada gerakan kaki namun juga harus memiliki pandangan terhadap keadaan sekitar. Sehingga perlu diadakannya pembuktian apakah pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang baik dapat menggiring bola dengan baik pula.

2.6 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Anang Wijayanto (2009: 2) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pembelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan pengembangan diri menuju manusia seutuhnya. Jadi kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dan sangat penting dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran tatap muka untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, dan menerapkan nilai pengetahuan yang telah dipelajari berbagai mata pelajaran. Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor: 226/C/Kep/O/1992 dirumuskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah.

Pengembangan kepribadian peserta didik merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Pengembangan kepribadian yang matang dalam konteks pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya dalam tahap-tahap kemampuan peserta didik. Peserta didik dituntut untuk memiliki kematangan dan keutuhan dalam lingkup dunia hunian sebagai anak yang tengah belajar. Peserta didik mampu mengembangkan bakat dan minat, menghargai orang lain, bersikap kritis terhadap suatu kesenjangan, berani mencoba hal-hal positif yang menantang, peduli terhadap lingkungan, sampai pada melakukan kegiatan-kegiatan intelektual dan ritual keagamaan.

Adapun tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat pendidikan menengah kejuruan yang dikutip oleh Suryosubroto (1997: 272) adalah: (a) Kegiatan ekstrakurikuler harus adapat meningkatkan kemampuan siswa berasppek kognitif, efektif, dan psikomotor; (b) Mengembangkan bakat dan

minat siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya menuju yang positif; dan (c) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran yang lainnya.

Ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program kokurikuler. Adapun fungsi dari diadakannya kegiatan ekstrakurikuler menurut Anifal Hendri yang dikutip oleh Yudik Prasetyo dalam jurnal pendidikan jasmani indonesia (2010: 65) adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan, merupakan fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat serta minat.
2. Sosial, merupakan fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
3. Rekreatif, merupakan fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembangkan dan menyenangkan bagi peserta didik yang dapat menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan Karir, merupakan fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan peningkatan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dari segi psikomotorik ekstrakurikuler juga bisa meningkatkan kemampuan gerak seseorang, sehingga prestasi dalam olahraga dapat dicapai setelah melalui kegiatan ekstrakurikuler.

2.7 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) dalam Rori Lanun (2007: 19-20) karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain:

1. Jasmani

- a. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik.
 - b. Senang pada keterampilan yang baik.
 - c. Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik.
 - d. Mampu menggunakan energi dengan baik.
 - e. Mampu membangun rasa semangat mengagumkan.
2. Psikis atau Mental
- a. Banyak memikirkan dirinya sendiri.
 - b. Mental menjadi stabil dan matang.
 - c. Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
 - d. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal
3. Sosial
- a. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.
 - b. Lebih bebas.
 - c. Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa.
 - d. Senang pada perkembangan sosial.
 - e. Senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualang.
 - f. Sadar untuk berpenampilan dengan baik.
 - g. Tidak senang dengan peraturan.
 - h. Kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
4. Perkembangan Motorik
- Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik.

2.8 Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan Ahmad Syaifuddin Anwari (2016) yang berjudul “Hubungan antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada

Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK YAPPI Wonosari”. Penelitian ini dilatarbelakangi masih kurangnya tingkat keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler di SMK YAPPI Wonosari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMK YAPPI Wonosari. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola di SMK YAPPI Wonosari yang berjumlah 30 siswa, dan penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data pada penelitian ini diambil dengan tes koordinasi mata kaki, tes kekuatan otot tungkai, tes kelincahan, dan tes keterampilan menggiring bola. Metode analisa data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *korelasi product moment* dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari, dan ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara koordinasi mata kaki, kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK YAPPI Wonosari.

2. Penelitian yang dilakukan Aulia Mega Santiaji (2020) yang berjudul “Kondisi Fisik dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing*, *Control* dan *Dribbling* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020). Latar belakang penelitian adalah pentingnya mengetahui kondisi fisik (daya tahan) dan teknik dasar *passing*, *control*, dan *dribbling* pemain futsal untuk penanganan pemain dengan tepat guna memperoleh prestasi maksimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi daya tahan dan

kemampuan teknik dasar *passing, control* dan *dribbling* klub Bintang Lima Semarang tahun 2020. Metode penelitiannya adalah metode survei dengan tes. Teknik pemilihan sampel *total sampling* dari keseluruhan anggota Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang sebanyak 20 orang. Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif tanpa membuat perbandingan dan menghubungkan beberapa variabel namun hanya menggambarkan situasi yang ada. Variabel penelitiannya adalah kondisi fisik (Daya tahan) dan teknik dasar *passing, control* dan *dribbling* futsal. Hasil penelitian : 1) Daya tahan adalah 15% Baik Sekali, 20% Baik , 40% Cukup, 5% Kurang dan 20% Kurang Sekali. 2) *Passing Control* adalah 30% Baik, 60% Sedang dan 10% Kurang. 3) *Dribbling* yaitu 20% Baik, 35% Sedang dan 45% Kurang. Simpulannya adalah sebagian besar pemain memiliki kondisi fisik (daya tahan) cukup yaitu 8 dari 20 pemain, kemampuan teknik dasar *passing control* sedang yaitu 12 dari 20 pemain, dan teknik dasar *dribbling* kurang yaitu 9 dari 20 pemain. Saran bagi pemain meningkatkan motivasi latihan, bagi pelatih dan klub meningkatkan program latihan agar tercapai prestasi maksimal.

2.9 Kerangka Berpikir

Futsal adalah merupakan suatu permainan olahraga yang sangat memasyarakat. Ini terbukti dengan banyaknya klub-klub futsal, tidak hanya klub futsal yang ada akan tetapi pada umumnya tiap-tiap sekolah mempunyai suatu wadah yang dapat mengasah kemampuan siswanya baik dalam bidang seni, penalaran, bidang kesejahteraan, bidang khusus maupun bidang olahraga yang biasa disebut ekstrakurikuler. SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara salah satunya, SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara memiliki ekstrakurikuler bidang olahraga yang di dalamnya terdapat berbagai olahraga yang dapat menjadi pilihan bagi para siswa dan salah satu olahraga tersebut adalah futsal.

SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara mempunyai prestasi yang kurang membanggakan dalam bidang olahraga khususnya futsal. Hal

tersebut dikarenakan dengan adanya kegagalan dalam mengikuti kejuaran-kejuaran yang diikuti sekolah ini, padahal sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup lengkap seperti bola dan rompi membuat proses latihan tidak efektif. Kegagalan tim futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu faktor tersebut adalah tingkat keterampilan dasar bermain futsal yang dimiliki oleh para siswa tersebut. Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, bertujuan untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya diberbagai bidang studi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran siswa dalam cabang olahraga. Keterampilan dasar futsal sangat diperlukan dalam bermain futsal, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam futsal tersebut. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola atau badan), gerakan dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang).

Untuk dapat meningkatkan keterampilan futsal banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar gerak futsal seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Penelitian ini akan membahas tingkat keterampilan gerak futsal siswa SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara, khususnya peserta ekstrakurikuler futsal tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga. Tes ini mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga. Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan menggunakan pedoman tes menurut Nurhasan. Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada tes

ini lebih dikhususnya untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan keterampilan gerak dasar dalam cabang olahraga futsal.

Adapun tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar bermain futsal menurut Nurhasan (2001: 157-163) yang mempunyai 4 macam item tes antara lain : 1) tes sepak dan tahan bola, 2) tes memainkan bola dengan kepala, 3) tes menggiring bola, dan 4) tes menembak/ Menendang bola ke sasaran. Untuk keterampilan menggiring bola itu sendiri merupakan teknik yang tidak mudah untuk dimiliki, karena untuk melakukan keterampilan ini seorang pemain harus yakin mampu melewati lawan tanpa harus terebut bolanya. Maka dari itu seseorang yang ingin memiliki keterampilan menggiring bola yang baik diharapkan memiliki kondisi fisik yang mumpuni seperti halnya kekuatan kelincahan dan koordinasi. Untuk membuktikan bahwa ketiga unsur kondisi fisik ini dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola, maka akan dilakukan tes yang dapat menjelaskan bahwa apakah ada kontribusi kondisi fisik tersebut terhadap keterampilan menggiring bola permainan futsal.

2.10 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2014: 64) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teotiris terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Berdasarkan landasan teori yang di uraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara
2. Ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada

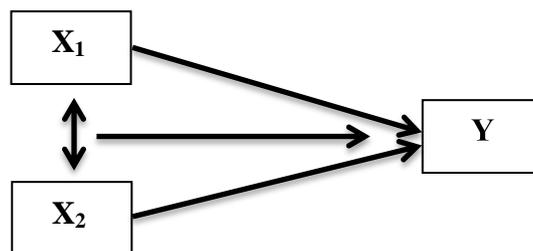
siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

3. Ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelincahan (X_1), koordinasi mata-kaki (X_2) terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal (Y). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 5. Desain Penelitian

Keterangan:

- X_1 : Kelincahan (variabel bebas)
- X_2 : Koordinasi mata-kaki (variabel bebas)
- Y : *Dribbling* futsal (variabel terikat)

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2000: 182) populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki. Dikatakan pula bahwa populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Jadi pengertian di atas mengandung arti, populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu itu paling tidak harus memiliki sifat yang sama. Sedangkan Sukandarrumidi (2002: 47) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Pada penelitian ini populasinya adalah adalah peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa.

3.2.2 Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam menentukan besarnya sampel menurut Suharsimi Arikunto (2002: 112), bahwa jika subjek kurang dari 100 lebih baik dipakai semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Sehubungan dengan penelitian ini, sampel yang digunakan keseluruhan dari populasi yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, maka sampel dalam penelitian ini sering disebut sebagai *total sampling*.

Dari syarat-syarat yang dikemukakan di atas, yang dimaksud sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara.

3.3.2 Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2023, Pukul 10.00 WIB.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 96). Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) variabel bebas dan 1 (satu) variabel terikat.

3.4.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain, dilambangkan dengan (X). Variabel bebas dalam penelitian ini :

1. Kelincahan (X_1)
2. Koordinasi Mata-Kaki (X_2)

3.4.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang keberadaannya tergantung atau terikat dengan hal-hal lain yang mempengaruhi, dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *dribbling* (Y)

3.5 Definisi Operasional Variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini:

3.5.1 Kelincahan adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan, yang didapat dengan melakukan tes kelincahan dengan lari melewati rintangan, pelaksanaan dilakukan

sebanyak dua kali setiap *testee*, hasil tes dicatat dengan waktu tercepat dalam detik (Oce Wiriawan, 2017:68).

3.5.2 Koordinasi adalah kemampuan siswa peserta futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara dalam melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan biomotor yang sangat kompleks berkaitan dengan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Selain itu juga, termasuk dalam perpaduan perilaku dari dua atau lebih persendian yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan keterampilan gerak.

3.5.3 Menggring bola adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara dalam melakukan seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol atau menggulirkan bola terus menerus ditanah sambil lari (Sardjono, 1982:76).

3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:149). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing *variable* sebagai berikut:

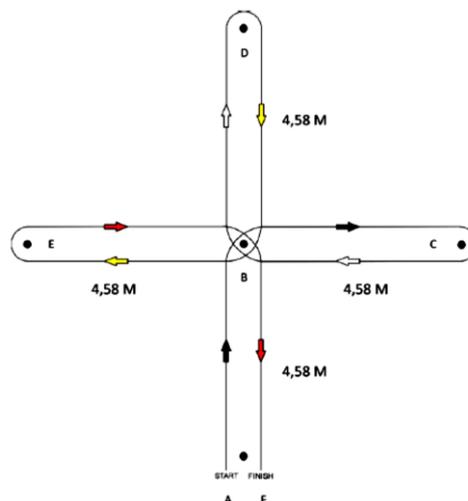
3.6.1 Instrumen Penelitian

3.6.1.1 Tes Kelincahan (*Boomerang Run*)

1. Tujuan Untuk mengukur kelincahan (*Agility*)
2. Peralatan
 - 1) Tanda kerucut
 - 2) Peluit
 - 3) *Stopwatch*
3. Prosedur Pelaksanaan
 - 1) Testi berada di belakang garis *start* (A)

- 2) Setelah aba-aba berlari, testi menuju *cone* B, dan mengitari menuju *cone* C
 - 3) Dari *cone* C menuju *cone* D dengan mengitarinya
 - 4) Setelah mengitari *cone* D menuju *Cone* E
 - 5) Setelah mengitari *Cone* E, tetap berlari menuju *Cone* B, dan selanjutnya menuju garis *finish* (F)
4. Penilaian

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0,1 detik yang terdekat.



Gambar 6. *Boomerang Run Test*
(Sumber: Oce Wiriawan, 2017:68)

Tabel 1. Norma Tes Kelincahan

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik sekali	< 15,2
2	Baik	15,2 – 16,1
3	Sedang	16,2 – 18,1
4	Kurang	18,2 – 19,3
5	Sangat kurang	> 19,3

3.6.1.2 Tes Koordinasi Mata-Kaki

Tes koordinasi mata dan kaki menurut (Widiastuti, 2015) pelaksanaannya adalah sebagai berikut;

1. Tujuan

Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh

2. Alat/perlengkapan

Lapangan *teste* yang terdiri atas:

- 1) Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi 1,22 m.
- 2) Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m
- 3) Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

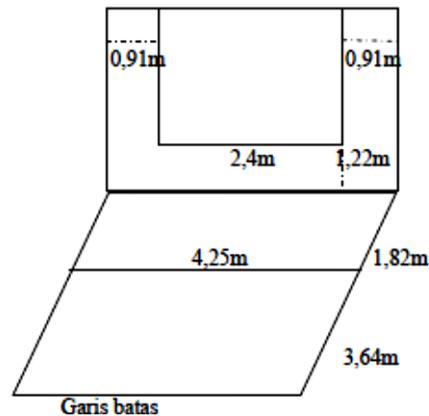
3. Pelaksanaan

- 1) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
- 2) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola menggunakan kaki manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- 4) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

4. Penilaian

- 1) Tiap menendang yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu. Untuk memperoleh 1 nilai:
- 2) Bola harus mengenai sasaran.

- 3) Bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali.
- 4) Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- 5) Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi 1.
- 6) Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapat nilai.
- 7) Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan



Gambar 7. Instrumen Koordinasi Mata-Kaki
(Sumber: Widiastuti, 2015)

Tabel 2. Norma Koordinasi Mata-Kaki

No	Norma	Prestasi (Skor)
1	Baik sekali	≥ 11
2	Baik	9 – 10
3	Sedang	7 – 8
4	Kurang	5-6
5	Sangat kurang	≤ 4

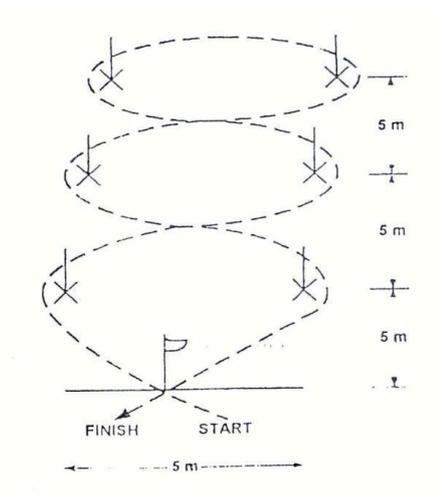
3.6.1.3 Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tes menggiring bola menurut (Nurhasan, 2001) pelaksanaannya adalah sebagai berikut ;

1. Tujuan: Mengukur kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
2. Alat dan fasilitas
 - 1) Bola
 - 2) *Stopwatch*
 - 3) 6 buah rintangan (tongkat/lembing)
 - 4) Tiang bendera
 - 5) Kapur
3. Petunjuk pelaksanaan :
 - 1) Pada aba-aba “SIAP” testee berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba “YA” testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis *finish*.
 - 3) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu *stopwatch* tetap berjalan.
 - 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
4. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
 - 1) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - 2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

5. Penilaian :

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 8. Lapangan Tes Menggiring Bola
(Sumber : Nurhasan, 2001)

Tabel 3. Norma Penilaian Keterampilan Menggiring Bola

No	Norma	Prestasi (Detik)
1	Baik sekali	17,1 detik – ke atas
2	Baik	21,1 – 17,1 detik
3	Sedang	24,1 – 21,1 detik
4	Kurang	29,1 – 24,1 detik
5	Sangat kurang	29,1 detik – ke bawah

3.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 119). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum

dilakukan pengukuran, alat yang digunakan dilakukan peneraan untuk mengetahui apakah alat yang digunakan masih baik atau tidak. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi risiko cedera pada saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan pada saat melakukan tes. Setelah itu dilakukan pengukuran pada tiap-tiap variabel.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya data dianalisis menggunakan korelasi *product moment*

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X_1) kelincahan, (X_2) koordinasi mata-kaki, serta variabel terikat (Y) hasil *dribbling*. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dikemukakan, yaitu untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas pada variabel terikat, X_1 terhadap Y, X_2 terhadap Y. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment*

3.7.1 Uji Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji *lilliefers* (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1) Tujuan Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji *lilliefors* (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- 3) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
- 4) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
- 5) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya linearitas hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Uji linieritas menggunakan uji F dengan kaidah, jika nilai $p > 0,05$ maka sumbangan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka tidak linier. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistics 25* dan menggunakan persamaan rumus statistik yang dijabarkan oleh Sutrisno Hadi (1987: 14) sebagai berikut.

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} = nilai garis regresi

RK_{reg} = rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} = rerata kuadrat garis residu

Selanjutnya harga F dikonsultasikan dengan harga tabel pada taraf signifikansi 5%. Regresi dikatakan linier apabila F observasi lebih kecil F_{tabel} .

3.7.2 Uji Hipotesis

3.7.2.1 Uji Hipotesis Parsial (Uji r)

Uji r ini akan dilakukan untuk melihat ada tidaknya kontribusi variabel-variabel bebas (kelincahan dan koordinasi mata-kaki) terhadap variabel terikat (keterampilan *dribbling*) secara parsial. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis

H_0 : Kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara parsial tidak berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.

H_a : Kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara parsial berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.

2. Menentukan nilai kritis r (tabel) dengan tingkat signifikansi α sebesar 0,05 dan derajat bebasnya $(df) = n-2$.
3. Ketentuan kriteria pengujian yang digunakan dalam pengujian thitung adalah sebagai berikut:
 - 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara parsial berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.
 - 2) Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara parsial tidak berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling*.

3.8 Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Uji F ini akan dilakukan untuk melihat ada tidaknya pengaruh variabel-variabel bebas (kelincahan dan koordinasi mata-kaki) terhadap variabel terikat (keterampilan *dribbling*) secara simultan. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis
 - H_0 : Kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara simultan tidak berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
 - H_a : Kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara simultan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
2. Menentukan nilai kritis F (F_{tabel}) dengan tingkat signifikansi α sebesar 0,05 dan derajat bebasnya $(df) = n-k-1$.
3. Menghitung nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/n - k - 1}$$

Dimana:

R^2 = koefisien determinasi

k = jumlah variabel bebas

n = jumlah anggota sampel

4. Ketentuan kriteria pengujian yang digunakan dalam pengujian F_{hitung} adalah sebagai berikut:

- 1) Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara simultan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.
- 2) Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara simultan tidak berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling*.

Untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus koefisien determinansi:

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

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien Detreminansi

R = Koefisien Korelasi

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* dapat diambil simpulan diantaranya:

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara.
2. Ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara.
3. Ada kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pemain agar meneruskan dan meingkatkan latihan kelincahan dan koordinasi mata-kaki karena kondisi fisik ini sudah terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.
2. Diharapkan kepada pelatih agar terus melatih fisik khususnya kelincahan dan koordinasi mata-kaki serta latihan *dribbling* pemain serta teknik lainnya agar prestasi tim futsal ini semakin maju kedepanya.

3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi mengkaji tentang kontribusi kondisi fisik yang lain terhadap teknik dasar permainan futsal agar hasil penelitian yang didapatkan lebih relevan dan lebih diakui kebenarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, Ahmad Syaifuddin. 2016. Hubungan Antara Koordinasi Mata Kaki, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK YAPPI Wonosari. *Skripsi*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- _____, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsil . 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. FIK UNP, Padang.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Halim, Sahda. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. PT Buku Kita, Jakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Buku Ajar FPOK UPI, Bandung .
- Irianto, Djoko Pekik . 2002. *Dasar Kepeatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press, Surakarta.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Be Champion, Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Murhananto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka, Jakarta.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan F. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Alfabeta, Bandung.

- Nugroho, T. P. 2005. Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Futsal pada Siswa Lembaga Pendidikan Futsal Atlas Binatama Semarang.(Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.
- Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung. 2020. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Jakarta.
- Santiaji, Aulia Mega. 2020. Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal *Passing, Control Dan Dribbling* (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020). *Skripsi*. FIK Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Sardjono. 1982. *Gerak Dasar Sepakbola*. Rosda Serangkai, Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukandarrumidi. 2002. *Metode Penelitian*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Depdikbud.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1st ed. PT Raja Grafindo. Persada, Jakarta.
- Wijayanto, Anang. 2009. *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Depdikbud Jakarta.