

**KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KOORDINASI
MATA-KAKI TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PESERTA
DIDIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP IT
FITRAH INSANI BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

ANDI RIANSYAH



**FAKULTAS KEPENDIDIKAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP IT FITRAH INSANI BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANDI RIANSYAH

Tujuan penelitian ini adalah kontribusi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *Dribbling* Bola Futsal Pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 25 Peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan (1) Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil *dribbling* dengan r hitung sebesar 0,745, dan kontribusi sebesar 27,5% (2) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil *dribbling* bola dengan r hitung sebesar 0,792 dan kontribusi sebesar 35,7%, (3) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil *dribbling* bola dengan r hitung sebesar -0,718 dan kontribusi sebesar 15,7%, (4) Ada hubungan yang signifikan dari kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan hasil *dribbling bola* 0,889 dengan $R Square$ 0,79,1. dan kontribusi sebesar 79,1%. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki terhadap *dribbling*.

Kata kunci : kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, *dribbling*

ABSTRAC

CONTRIBUTION OF SPEED, AGILITY, CONCENTRATION AND FOOT-EYE COORDINATION TOWARDS *DRIBBLING* RESULTS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMP IT FITRAH INSANI BANDAR LAMPUNG

By

ANDI RIANSYAH

The purpose of this study is the contribution of speed, agility, and eye-foot coordination to the results of Futsal Ball *Dribbling* in Futsal Extracurricular Students of SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung. The method used in this study is the Quantitative Descriptive method. The sample used was 25 students. The results of the study showed (1) There is a significant relationship between speed and *dribbling* results with a calculated r of 0.745, and a contribution of 27.5% (2) There is a significant relationship between agility and *dribbling* results with a calculated r of 0.792 and a contribution of 35.7%, (3) There is a significant relationship between agility and *dribbling* results with a calculated r of -0.718 and a contribution of 15.7%, (4) There is a significant relationship between speed, agility and eye-foot coordination with *dribbling* results 0.889 with R Square 0.79.1. and a contribution of 79.1%. It can be concluded that there is a significant relationship between speed, agility, eye-foot coordination and *dribbling*.

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

**KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI
MATA-KAKI TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PESERTA
DIDIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP IT
FITRAH INSANI BANDAR LAMPUNG**

**Oleh
ANDI RIANSYAH**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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



**FAKULTAS KEPENDIDIKAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP HASIL DRIBBLING PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP IT FITRAH INSANI BANDAR LAMPUNG**

Nama MahaPeserta didik : **Andi Riansyah**

Nomor Pokok MahaPeserta didik : 2113051041

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Kependidikan Dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002


Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.
NIP 19910131 202421 1 005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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

MENGESAHKAN

Ketua

: Lungit Wicaksono, M.Pd



Sekretaris

: Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or



Penguji Utama

: Drs. Dwi Priyono, M.Pd



Dekan Fakultas Kependidikan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 April 2025

PERNYATAAN

Bahwa saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Riansyah
NPM : 2113051041
Tempat Tanggal Lahir : Brebes, 16 Juni 2002
Alamat : Desa Tanggungsari RT01/RW04, Kecamatan
Ketanggungan, Kabupaten Brebes Jawa Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil *Dribbling* Pada Peserta didik Ekstrakurikuler SMP IT Fitrah Insani”** 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 akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 23 April 2025



Andi Riansyah
NPM 2113051041

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Andi Riansyah, Penulis lahir di Tanggungsari, Kecamatan Ketanggungan, Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah, Pada tanggal 16 Juni 2002. Sebagai anak pertama dua bersaudara, Penulis lahir dari pasangan Bapak Taswan dan Ibu Tarmini, Riwayat Pendidikan yang di tempuh adalah Taman Kanak-kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Athfal 04 Tanggungsari Kab. Brebes selesai tahun 2008, Sekolah dasar (SD) Negeri Tanggungsari, Kab. Brebes, selesai pada tahun 2014, Sekolah Non Formal Madrasah Diniyah Takmiliah Awaliyah (MDT) Nurul Hidayah Tanggungsari Kab. Brebes, selesai pada tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Ketanggungan, Kab. Brebes, Selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) Negeri 1 Kersana, Kab. Brebes, selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2021 Penulis terdaftar terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perpendidikan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada Tahun 2024 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Tanjung Gading, Kecamatan Rajabasa, Kabupaten Lampung Selatan dan Melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Negeri Tanjung Gading Lampung Selatan selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**Teruslah jadi yang terbaik, apapun itu hasil yang kau dapat hari ini,
dan teruslah berjuang sampai menjadi bintang paling
terang digelapnya malam
(Andi Riansyah)**

**Kamu harus berjuang untuk mencapai impianmu, kamu
harus berkorban dan bekerja keras untuk itu
(Lionel Messi)**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada :

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah Taswan dan ibu Tarmini tercinta yang tanpa lelah sudah mendukung semua keputusan dan pilihan dalam hidup saya serta tidak pernah putus mendoakan saya semoga dengan doa dan dukunganmu di masa mendatang menjadi orang yang sukses dan ilmu yang telah didapat bermanfaat bagi orang lain. (Terimakasih ayah dan Ibu ku)

Serta

(Almamater Tercinta Universitas Lampung)

SANWACANA

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang karna atas rahmat dan hidayahnya Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

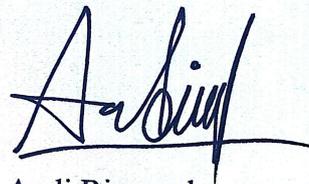
Dengan terselesaikannya skripsi ini, Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Kependidikan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd, Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung Sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta motivasi kepada penulis.
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang telah saya buat.
6. Drs. Dwi Priyono, M.Pd. selaku Pembahas yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini
7. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya Bapak Taswan dan Ibu Tarmini yang telah mendukung dan mendoakan saya setiap saat. Kepada adik saya Dina Zulfatun Nisa yang selalu jadi sahabat saat dirumah
9. Masita Putri Kirana yang selalu menyemangati dan mendukung selama menyelesaikan perkuliahan saya.
10. Teman-teman seperjuangan Penjas 2021 yang telah memberi canda tawa,

dukungan dan kebersamaannya.

11. Teman-teman KKN/PLP Kelurahan Tanjung Gading, Bapak dan Ibu Pendidik, masyarakat kelurahan Tanjung Gading, Rajabasa Lampung Selatan, Terimakasih atas Ilmu dan pengalamannya selama 40 hari.
12. Adik-adik ekstrakurikuler futsal SMP IT Fitrah Insani yang telah membantu selama penelitian saya.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diber

Bandar Lampung, 23 April 2025



Andi Riansyah
NPM 2113051041

CS Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
I. PENDAHULUAN.....	1
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.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Futsal.....	6
2.2 Peraturan Permainan Futsal	6
2.2.1 Lapangan Futsal	6
2.2.2 Bola Futsal	8
2.2.3. Perlengkapan Pemain	9
2.2.4. Waktu Permainan Atau Pertandingan	10
2.2.5. Time Out (Jeda Waktu)	10
2.2.6.Waktu Pstirahat	10
2.3 Gerak.....	10
2.3.1 Gerak Refleks	10
2.3.2 Gerak dasar fundamental.....	11
2.3.3 Kemampuan Perseptual.....	12
2.3.4 Kemampuan Fisik	13
2.3.5 Gerak Keterampilan	15
2.3.6 Komunikasi non-diskursif	16
2.4 Komponen Teknik Dalam Permainan Futsal	17

2.4.1 Mengumpan bola (<i>passing</i>)	18
2.4.2 Menggiring bola (<i>dribbling</i>)	18
2.4.3 Menghentikan Bola (kontrol bola)	20
2.4.4 Menyundul bola (<i>Heading</i>)	21
2.4.5 Menendang (<i>shooting</i>)	21
2.5 Keterampilan menggiring bola	22
2.6 Kecepatan	22
2.6.1 Kontribusi Kecepatan terhadap <i>Dribbling</i>	24
2.7 Kelincahan	25
2.7.1 Kontribusi Kelincahan terhadap <i>Dribbling</i>	27
2.8 Koordinasi mata-kaki	28
2.9.1 Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki terhadap <i>Dribbling</i>	30
2.9 Karakteristik Peserta didik Smp	30
2.10 Ekstrakurikuler	32
2.11 Penelitian Yang Relevan	34
2.12 Kerangka Berpikir	35
2.13 Hipotesis	36
III. METODE PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2.1 Tempat Penelitian	38
3.2.2 Waktu Pelaksanaan	38
3.3 Definisi Operasional Variabel	38
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian	39
3.4.1 Populasi	39
3.4.2 Sampel Penelitian	39
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
3.5.1 Instrumen Penelitian	39
3.5.1.1 Tes Kecepatan	40
3.5.1.2 Tes Kelincahan	41
3.5.1.3 Tes Koordinasi Mata-Kaki	43
3.5.1.4 Tes <i>Dribbling</i>	45
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	47

3.6 Teknik Analisis Data	47
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis Data.....	47
3.6.2 Uji Hipotesis	48
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Kecepatan	49
4.1.2 Kelincahan	50
4.1.3 Koordinasi Mata-Kaki.....	50
4.1.5 <i>Dribbling</i>	51
4.2 Hasil Uji Prasyarat.....	52
4.2.1 Uji Normalitas.....	52
4.2.2 Uji Linearitas	54
4.3 Uji Hipotesis.....	54
4.3.1 Kontribusi kecepatan terhadap hasil <i>Dribbling</i>	54
4.3.2 Kontribusi kelincahan terhadap hasil <i>Dribbling</i>	55
4.3.3 Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap hasil <i>Dribbling</i>	56
4.3.4 Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil <i>Dribbling</i>	56
4.4 Pembahasan.....	57
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4. 1 Deskripsi Hasil Penelitian Kesecepatan	49
4. 2 Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan	50
4. 4 Deskripsi Hasil Penelitian Koordinasi Mata-Kaki.....	50
4. 5 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Dribbling</i>	51
4. 6 Uji Normalitas.....	53
4. 7 Uji Linearitas	54
4. 8 Kontribusi Kecepatan Terhadap Hasil <i>Dribbling</i>	54
4. 9 Kontribusi kelincahan terhadap hasil <i>Dribbling</i>	55
4. 11 Kontribusi koordinasi ata-kaki terhadap hasil <i>Dribbling</i>	56
4. 12 Kontribusi kecepatan, kelincahan, , koordinasi mata-kaki terhadap hasil <i>Dribbling</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1. Lapangan futsal.....	8
2. 2 Bola Futsal.....	8
2. 3 Perlengkapan Pemain Futsal.....	9
2. 4 Passing.....	18
2. 5 <i>Dribbling</i>	19
2. 6. Kontrol Bola.....	20
2. 7. Heading.....	21
2. 8 Shooting.....	22
3. 1 Desain Penelitian.....	37
3. 2 Tes kecepatan lari 30 meter.....	40
3. 3 Illinois Agility Test.....	42
3. 5 Bentuk dan Ukuran Lapangan Tes Soccer Wall Volley Test.....	43
3. 6 tes <i>dribbling</i>	46

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi trend atau gaya hidup sebagian masyarakat, bahkan menjadi kebutuhan esensial dalam hidup. Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan dasar dalam melakukan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga sendiri pada hakikatnya adalah serangkaian gerak jasmani yang teratur dan terencana yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan keterampilan gerak, serta bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan mutu olahraga. Hampir semua orang di dunia mengenal futsal dengan baik.

Futsal merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat, bahkan olahraga ini lebih banyak digemari oleh kalangan anak-anak, dewasa, lanjut usia, pria maupun wanita, oleh karena itu olahraga ini sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup. Futsal adalah olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang, tujuan dari futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. kepala dan bagian tubuh lainnya, selain penggunaan tangan.

Teknik dasar bermain futsal meliputi beberapa unsur. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain futsal adalah passing, penguasaan bola (kontrol), *dribbling* dan shooting. Secara khusus teknik *dribbling* memegang peranan penting dalam permainan futsal. Teknik menggiring bola merupakan keterampilan yang penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Menggiring bola adalah kemampuan setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum mengoperkannya kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Seperti halnya ekstrakurikuler futsal di SMP IT fitrah insani Bandar Lampung. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengawas ekstrakurikuler, Futsal merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati Peserta didik. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Tapi tidak Seluruh peserta ekstrakurikuler futsal mempunyai kemampuan dasar yang memadai, termasuk teknik *dribbling*. Pada saat yang sama, diakui juga bahwa tes menggiring bola masih jarang dilakukan, sehingga belum diketahui secara pasti seberapa baik kemampuan peserta didik dalam menggiring bola.

Beberapa pemain sering berbicara sendiri dan kurang fokus sehingga pemain sering melakukan kesalahan. Peserta ekstrakurikuler futsal juga kurang mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan tersebut Diperlukan upaya maksimal untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola Peserta didik dengan memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. Permasalahan yang muncul dari hasil observasi adalah banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, dan konstrasi.

Unsur ketrampilan dalam menggiring bola adalah ketika pemain menghindari serangan pemain. lawan saat menguasai bola. Para peserta ekstrakurikuler tidak bisa menghindari serangan pemain lawan sehingga bola mudah ditangkap lawan. Menurut Ismaryati (2006:41), kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan dalam segala aktivitas yang memerlukan kecepatan untuk mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Ketangkasan juga diperlukan untuk melepaskan diri dari penguasaan lawan dengan cara menggiring bola ke belakang lawan sambil menyerang hingga tercipta gol. akan membawa kemenangan. Namun keadaan yang ada pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT fitrah insani Bandar Lampung masih memerlukan banyak latihan agar memiliki keterampilan yang baik.

Faktor lain yang menyebabkan kendala dalam teknik menggiring bola adalah koordinasi mata-kaki, kemampuan koordinasi kaki-mata-kaki saat menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung, selalu melihat ke arah bola dan tidak mampu membelokkannya. perhatiannya pada arah bola. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda secara cepat, efisien dan akurat (Rusli Lutan, 2000: 77).

Koordinasi diperlukan pada hampir semua cabang olahraga, termasuk futsal. Bentuk latihan koordinasi yang diberikan kepada anak usia sekolah didasarkan pada langkah-langkah gerak dasar yang menyenangkan. Koordinasi yang diperlukan setiap pemain dalam bermain futsal adalah koordinasi antar kedua kaki, karena mata merupakan pusat penglihatan untuk melihat kondisi sekitar lapangan dan peranan kaki sebagai pegangan bola. Untuk menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut mempengaruhi teknik *dribbling*, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan Kecepatan dan Kelincahan belum di maksimalkan dalam menggiring bola.
2. Kemampuan mengkoordinasi mata-kaki ketika menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola
3. Kondisi fisik kecepatan dan kelincahan menjadi salah satu faktor yang menentukan tingkat keterampilan menggiring bola tim futsal SMP IT Fitrah Insani, namun demikian banyak sekali Peserta didik yang tidak memiliki kondisi fisik yang baik.

4. Belum diketahui kontribusi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, peneliti memberi batasan masalah. Pembatasan masalah ini dirasa cukup penting sebagai acuan dan arahan yang jelas dalam proses penelitian. Peneliti memberi batasan penelitian tentang “Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.”

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tentunya mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis dan diusahakan penyelesaiannya. Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah terdapat Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk memberikan informasi atau pengetahuan tentang “Kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.” Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Peserta didik

Penelitian ini diharapkan agar atlet dapat mengetahui kecepatan kelincahan, dan koordinasi mata-kaki menjadi salah satu faktor kondisi fisik yang dibutuhkan saat menggiring bola

2. Pendidik

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam permainan futsal.

3. Sekolah

Penelitian ini sebagai bahan pustaka dan referensi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung. dapat memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang, serta menjadikan acuan pengembangan Ilmu Keolahragaan yang lebih baik lagi.

4. Peneliti lain

Sebagai sumber dan tambahan referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti lebih mendalam mengenai Kontribusi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Futsal

Futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan permainan futsal mendapatkan perhatian diseluruh amerika selatan, terutama di Brazil. (Charlim2011: 1) Olahraga yang saat ini di bawah naungan *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia. Sudah banyak berbagai ajang kejuaraan dunia seperti piala dunia futsal yang sudah digelar sejak 1989 yang digelar pertama kali di Belanda, saat itu Brazil sukses menjadi juara dunia pertama setelah mengalahkan tuan rumah belanda dengan skor 2-1. Hingga saat ini piala dunia futsal telah digelar sebanyak 9 kali, dan Brazil menjadi negara tersukses dikejuaraan ini dengan raihan 5 kali juara.

Pengertian Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim mirip dengan pertandingan sepak bola yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain. Menurut Justinus Lhaksana (2011) Futsal merupakan olahraga tim, menggunakan kolektifitas tinggi yang akan mengangkat prestasi, siapa yang mencetak gol tidak penting sama sekali, yang terpenting adalah gol yang tertetak. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang berisi 5 orang dalam satu tim, dua tim saling berhadapan dilapangan bertanding siapa yang bisa menciptakan goal lebih banyak dia yang akan menang.

2.2 Peraturan Permainan Futsal

2.2.1 Lapangan Futsal

Menurut Aji. S (2016: 96) lapangan futsal memiliki bentuk persegi panjang, dengan ukuran panjang kurang lebih 25-42 m dan lebar kurang lebih 15-25 m. akan tetapi di dalam aturan law of the game futsal (2014: 1) dijelaskan bahwa lapangan harus berbentuk bujur sangkar dengan garis samping

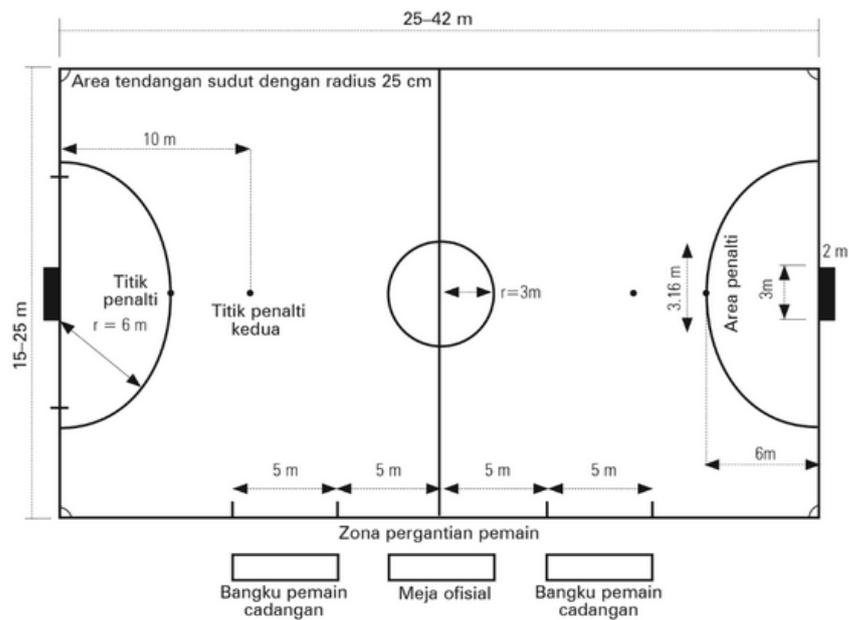
pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Dimensi standar lapangan futsal nasional adalah sebagai berikut. Panjang lapangan futsal : minimal 25 meter dan maksimal 42 meter. Lebar lapangan futsal : minimal 15 meter dan maksimal 25 meter. Sedangkan untuk partai internasional dimensinya adalah sebagai berikut. Panjang lapangan futsal minimal 38 meter dan maksimal 42 meter. Lebar lapangan futsal : minimal 18 meter dan maksimal 25 meter.

Bidang tersebut ditentukan oleh garis batas. Garis terpanjang disebut garis samping, sedangkan garis terpendek disebut garis gawang. Lebar garis pemisah adalah 8 cm. Tanah tersebut terbagi menjadi dua bagian yang luasnya sama dan dibatasi oleh suatu garis yang disebut garis median. Dari titik pusat, buatlah lingkaran dengan jari-jari 3 meter. Daerah di depan gawang yang ditandai dengan garis setengah lingkaran disebut daerah penalti. Buat dua garis seperempat lingkaran dengan radius 6 meter di lapangan, dengan titik tengah setiap garis gawang. Lebar gapura 3 meter dan diameter kedua tiang 8 meter. Titik pertama merupakan titik penalti dengan jarak 6 meter dari titik tengah antara kedua tiang gawang. Titik penalti kedua merupakan titik penalti kedua dengan jarak antara kedua tiang 10 meter.

Permukaan tanah atau lantai harus halus, rata dan tidak kasar. Lapangan futsal memiliki berbagai material yang biasa digunakan di Indonesia sendiri berikut bahan material yang biasa digunakan untuk lapangan futsal

1. Vinil
2. Parquet (material kayu)
3. Taraflex
4. Rumput Sintesis
5. Interlock

Di Indonesia sendiri lantai lapangan futsal yang sering ditemui bermaterial Interlock. Dibeberapa tempat masih bisa dijumpai yang bermaterial rumput sintesis dan interlock.



Gambar 2. 1. Lapangan futsal.

2.2.2 Bola Futsal

Kualitas dan ukuran bola futsal yang digunakan harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

- Bola futsal mempunyai spesifikasi bola ukuran 4
- Bola futsal terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang tidak berbahaya
- Mempunyai keliling atau lingkaran minimal 62 cm dan maksimal 64cm.
- Berat minimal dan maksimal bola pada saat pertandingan adalah 0,4 gram sampai 0,44 kg
- Tekanannya sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 g/cm)
- Lambungan bola futsal setinggi 50-65 cm pada pantulan pertama jika dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.



Gambar 2. 2 Bola Futsal

2.2.3. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan dasar yang diwajibkan bagi seorang pemain yaitu:

- a. Jersey atau seragam beserta celana pendek, yang biasanya bernomor punggung 1-15 (nomor satu dikhususkan untuk penjaga gawang atau keeper
- b. Kaos kaki panjang (warna menyesuaikan)
- c. Pelindung tulang kering (shinguard)
- d. Sepatu futsal yang terbuat dari kain atau kulit lunak sol karet.



Gambar 2. 3 Perlengkapan Pemain Futsal

2.2.4. Waktu Permainan Atau Pertandingan

Pertandingan akan dimainkan dalam dua bagian dengan durasi 2 x 20 menit. Pada saat kickoff, pemain lawan harus berada kurang dari 3 meter dari bola yang ditempatkan di tengah lapangan.

2.2.5. Time Out (Jeda Waktu)

Setiap tim berhak meminta time-out satu menit per babak.

2.2.6. Waktu Pstirahat

Waktu istirahat antar babak tidak boleh lebih dari 15 menit.

2.3 Gerak

Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Herman Tarigan (2019). Gerak tubuh manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

- (1). Gerak refleks
- (2). Gerak dasar fundamental
- (3). Kemampuan perseptual
- (4). Kemampuan fisik
- (5). Gerak keterampilan
- (6). Komunikasi non diskursif

Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, yang merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai yang tarafnya paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

2.3.1 Gerak Refleks

Gerak refleks merupakan tindakan yang terjadi tanpa kesadaran, yang dipicu oleh suatu rangsangan. Herman Tarigan (2019). Rangsangan tersebut dikenal sebagai stimulus, sementara reaksi yang muncul adalah respon. Gerak refleks adalah kemampuan yang dimiliki setiap individu secara alami, tanpa perlu

belajar terlebih dahulu. Kemampuan ini merupakan prasyarat bagi pengembangan keterampilan gerak tubuh yang lebih kompleks. Menjadi prasyarat berarti bahwa tanpa kemampuan gerak refleks yang baik, perkembangan kemampuan gerak tubuh akan terhambat. Contohnya, memiliki gerak refleks untuk mempertahankan postur tubuh (refleks postural) memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kemampuan berjalan, berlari, melompat, dan aktivitas lainnya.

2.3.2 Gerak dasar fundamental

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Herman Tarigan (2019). Gerak dasar fundamental mulai bisa dilakukan oleh seseorang sebagian pada masa bayi dan sebagian pada masa anak-anak. Gerak dasar yang mulai bisa dilakukan pada masa bayi dan anak-anak tersebut bisa disempurnakan pada masa-masa sesudahnya melalui proses berlatih atau melakukan berulang-ulang. Gerak dasar fundamental dapat dibagi menjadi 3 kelompok. Gerak dasar adalah gerakan-gerakan fundamental yang mendasari berbagai aktivitas fisik manusia, termasuk olahraga dan aktivitas sehari-hari. Secara umum, gerak dasar diklasifikasikan menjadi tiga jenis: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

1. Gerak Locomotor

Gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat. Contohnya: berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan meluncur. Gerakan ini sangat penting untuk mobilitas dan eksplorasi lingkungan. Dalam futsal gerakan lokomotor seperti *Dribbling*

2. Gerak Non-Locomotor

Gerakan yang tidak menyebabkan perpindahan tempat. Contohnya: menekuk, meregang, menggeleng, memutar, membungkuk, dan mengayun. Gerakan ini penting untuk melatih keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan tubuh. Dalam futsal gerakan non-lokomotor seperti shooting, passing dan kontrol.

3. Gerak Manipulatif

Gerakan yang melibatkan penggunaan atau penguasaan objek atau benda. Contohnya: menangkap, melempar, memukul, dan memantulkan bola. Dalam futsal gerakan manipulatif seperti dribbling, shooting, passing, heading dan kontrol.

2.3.3 Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera. Herman Tarigan (2019). Menggunakan kemampuan perseptual memungkinkan individu untuk memahami situasi di sekitarnya. Contohnya, ketika seseorang bermain sepak bola, saat bola datang mendekat, ia menjadi sadar setelah melihat bola itu. Sementara itu, seorang pelari yang mendengar suara start akan menyadari bahwa ia sudah diperintahkan untuk mulai berlari. Ada lima jenis kemampuan perseptual yang berkaitan dengan gerakan tubuh, yaitu:

- (1). Pembedaan rasa gerak (kinestetik)
- (2). Pembedaan penglihatan (visual)
- (3). Pembedaan pendengar (auditori)
- (4). Pembedaan peraba (taktil)
- (5). Kemampuan koordinasi

Pembedaan kinestetik merujuk pada kemampuan untuk memahami posisi dan gerakan tubuh atau bagian tubuh tertentu. Ketika individu melakukan gerakan atau mengubah posisi, ia dapat merasakan apa yang terjadi pada tubuhnya. Dari sensasi tersebut, ia bisa membedakan berbagai jenis posisi atau gerakan. Reseptor kinestetik terletak di otot, sendi, dan tendon. Kemampuan ini sangat berguna dalam mempelajari pola gerakan dalam olahraga. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat merasakan perbedaan antara gerakan yang tepat dan yang tidak tepat, sehingga dapat berusaha melakukan gerakan yang benar dan menghindari kesalahan dalam berolahraga.

Pembedaan visual adalah kemampuan untuk memahami rangsangan yang diterima oleh mata, sehingga dapat menyadari apa yang dilihat. Kemampuan ini penting dalam olahraga yang memerlukan objek yang perlu dilihat, seperti dalam permainan bola. Dengan kemampuannya ini, pemain dapat menyadari keberadaan bola, arah datangnya, serta kecepatan bola. Ini memungkinkan pemain untuk membuat langkah yang tepat dalam mengendalikan bola.

Pembedaan auditori adalah kemampuan untuk memahami rangsangan yang didengar oleh telinga. Kemampuan ini bermanfaat dalam olahraga yang melibatkan sinyal suara. Misalnya, saat bermain sepak bola, seorang pemain yang menggiring bola dan mendengar langkah di belakangnya akan waspada untuk melindungi bola dari lawan yang mengejarnya.

Pembedaan taktil adalah kemampuan untuk memahami rangsangan yang diterima melalui kulit. Kemampuan ini penting dalam olahraga yang melibatkan objek yang perlu dipegang. Contohnya, pemain bola harus merasakan tingkat kekerasan bola yang dimainkan. Dalam tenis, pemain perlu merasakan kekuatan pegangan raket untuk dapat menyesuaikan cara memegang. Jika pemegang raket terasa licin, pemain tenis meja akan berusaha mengeringkan tangannya agar raket tidak slip.

Kemampuan koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan persepsi dari beberapa jenis stimulus menjadi satu pola gerakan tertentu. Sebagai contoh, saat pemain sepak bola menggiring bola dan dihadang oleh lawan, ia akan mengkoordinasikan persepsi mengenai gerakan menggiring bola, visinya terhadap bola, serta suara langkah lawan yang mendekat, serta sensasi kakinya saat menyentuh bola. Semua persepsi tersebut diolah menjadi gerakan menggiring bola yang efektif.

2.3.4 Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan system organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh. Herman Tarigan (2019).

Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung gerakan tubuh. Untuk dapat melakukan gerakan dengan baik, dibutuhkan kemampuan fisik yang memadai. Secara umum, kemampuan fisik bisa dibagi menjadi empat jenis:

- (1) Ketahanan
- (2) Kekuatan
- (3) Fleksibilitas
- (4) Kelincahan

a). Ketahanan fisik

Ketahanan fisik adalah kemampuan dalam menjalani aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Ini menunjukkan seberapa baik organ tubuh bisa memenuhi kebutuhan oksigen dan membuang asam laktat, sehingga tubuh dapat beraktivitas terus-menerus tanpa berhenti. Ada dua jenis ketahanan fisik, yaitu:

- (1) Ketahanan muskular
- (2) Ketahanan kardiovaskular

Ketahanan muskular adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi atau bekerja berulang kali dalam durasi yang panjang. Contoh penerapan kemampuan ini adalah saat melakukan squat-jump sebanyak mungkin. Ketahanan kardiovaskular berfungsi untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kerja intensif dari jantung dan paru-paru dalam jangka waktu lama, seperti dalam lari jarak jauh.

b). Kekuatan fisik

Kekuatan fisik adalah kemampuan otot untuk menahan atau melawan beban. Ini adalah total daya maksimum yang dapat dikeluarkan oleh kelompok otot saat menghadapi beban. Kekuatan ini sangat diperlukan saat mengangkat barbel atau menarik busur.

c). Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah rentang gerak yang dimiliki oleh sendi-sendi. Rentang ini dipengaruhi oleh bentuk tulang serta elastisitas otot-otot di sekitar sendi. Fleksibilitas sangat penting dalam olahraga yang memerlukan banyak pergerakan tubuh, seperti senam dan gulat.

d). **Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat ke berbagai arah. Unsur-unsur kelincahan meliputi kemampuan untuk mulai dan berhenti secara cepat, bergerak dengan akselerasi tinggi, serta mengubah arah dengan sangat cepat. Waktu reaksi dan kecepatan gerak juga termasuk dalam kelincahan. Kemampuan fisik ini penting untuk banyak cabang olahraga yang menuntut kecepatan kaki, seperti bulutangkis, tenis meja, voli, sepak bola, basket, dan lain-lain.

2.3.5 Gerak Keterampilan

Gerakan keterampilan adalah jenis gerakan yang mengikuti pola tertentu dan membutuhkan koordinasi serta kontrol sebagian atau seluruh tubuh, yang dapat dipelajari. Herman Tarigan (2019). Seseorang yang dapat melakukan gerakan keterampilan dengan baik disebut terampil. Orang yang terampil dapat menyelesaikan tugas gerak dengan cara yang efisien dan efektif. Dikatakan efisien jika pelaksanaan gerakan tidak mengeluarkan banyak tenaga, tanpa membuang energi yang sebenarnya tidak perlu. Sementara itu, efektif berarti bahwa gerakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Gerakan keterampilan dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu:

- (1) Keterampilan adaptif sederhana
- (2) Keterampilan adaptif terpadu
- (3) Keterampilan adaptif kompleks

Keterampilan adaptif sederhana merujuk pada keterampilan yang muncul dari penyesuaian gerakan dasar fundamental dengan keadaan tertentu saat melakukan gerakan. Contohnya adalah berlari melewati berbagai rintangan. Keterampilan adaptif terpadu adalah hasil dari kombinasi gerakan dasar fundamental dengan penggunaan alat atau perlengkapan tertentu, seperti memukul bola menggunakan raket. Sementara itu, keterampilan adaptif kompleks membutuhkan penguasaan gerakan yang rumit dan koordinasi tubuh yang tinggi, contohnya menyemes bola.

Setiap individu dapat memiliki tingkat penguasaan yang berbeda dalam setiap jenis gerakan keterampilan. Tingkat penguasaan ini dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu:

- a. Tingkat pemula
- b. Tingkat madya
- c. Tingkat lanjut
- d. Tingkat mahir

Batasan bagi setiap tingkat penguasaan gerakan keterampilan tidak selalu jelas. Batasan ini bersifat perkiraan. Namun, estimasi ini dapat dilakukan dengan baik oleh seseorang yang berpengalaman dalam bidang keterampilan yang dikaji. Sebagai contoh, pelatih sepakbola yang baik bisa menilai pada tingkat mana setiap atlet berada.

2.3.6 Komunikasi non-diskursif

Komunikasi non-diskursif adalah komunikasi melalui perilaku gerak tubuh. Herman Tarigan (2019). Gerak tubuh yang bersifat komunikatif bisa dibedakan menjadi:

- 1). Gerak ekspresif
- 2). Gerak interpretif:
 - (a). Gerak estetik;
 - (b). Gerak kreatif.

Gerak ekspresif merujuk pada jenis gerakan yang digunakan untuk menyampaikan suatu pesan. Contohnya adalah gerakan menganggukkan kepala yang menunjukkan ketidaksetujuan. Di sisi lain, gerak interpretif adalah gerakan tubuh yang mencerminkan keindahan dan mengandung makna khusus. Gerakan yang menunjukkan keindahan disebut sebagai gerak estetik, sedangkan yang memiliki makna tertentu disebut gerak interpretif. Salah satu contoh dari gerakan interpretif adalah tari balet. Dalam tari balet, terdapat unsur estetik dan makna tertentu yang ingin disampaikan melalui cara gerakan. Gerak interpretif dapat dianggap sebagai jenis gerakan yang

paling tinggi. Misalnya, seorang penari balet harus terlebih dahulu menguasai teknik gerak sebelum dapat menari dengan keindahan dan emosi yang penuh.

2.4 Komponen Teknik Dalam Permainan Futsal

Di dalam futsal, teknik penguasaan bola atau teknik dasar futsal itu sangat diperlukan karena hal tersebut dapat mendukung agar permainan dapat berjalan dengan baik dan dapat menarik perhatian penonton yang menontonnya. Asmar (2008:62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Sama halnya dengan sepakbola, keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan. Macam-macam teknik dasar futsal Menurut Lhaksana, (2011:29) ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), teknik dasar menyundul bola (heading), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (shooting).

Teknik dasar futsal harus dikuasai oleh setiap pemain futsal, karena dalam futsal pemain dituntut untuk melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan. Tidaklah mudah untuk melatih teknik dasar tersebut sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding dilapangan.

2.4.1 Mengumpan bola (*passing*)

Mengoper berarti memindahkan bola dari satu kaki pemain atau rekan satu tim ke kaki lainnya, sambil memukulnya. Ketelitian atau ketepatan dalam menendang sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan akurat ke arah gawang tim lawan (Charlim, 2011:45).



Gambar 2. 4 *Passing*

2.4.2 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).



Gambar 2. 5 *Dribbling*

Penggunaan teknik *dribbling* dalam permainan dan kompetisi bergantung pada berbagai faktor. Selain keterampilan teknik dasar, fisik atlet seperti kelincahan, kecepatan, serta koordinasi juga menjadi elemen penting untuk keberhasilan *dribbling* dalam sepakbola. Banyak hal yang dapat memengaruhi hasil *dribbling*, termasuk lapangan permainan, interaksi dengan lawan dan rekan satu tim, kondisi lapangan, serta kemampuan dan rasa percaya diri pemain.

Pemain yang baru sering kali merasa panik dan langsung berusaha menendang bola. Tindakan tersebut dapat mengakibatkan kehilangan kendali atas bola dan menghentikan serangan tim saat bermain. Pemain sepakbola pemula umumnya cenderung *dribbling* hanya dengan bagian dalam kaki. Namun, seiring dengan pengalaman dan rasa percaya diri yang meningkat dalam keterampilan *dribbling* mereka, mereka mencoba menggunakan bagian luar kaki dan bagian lain dari kaki saat *dribbling*. Dalam menjalankan *dribbling*, sering ada kesalahan yang bisa mengganggu kelancaran seorang siswa putra dalam kegiatan ekstrakurikuler *dribbling*. Luxbacher (2011) mencatat beberapa kesalahan tidak diinginkan yang dapat terjadi saat *dribbling*, yaitu:

1. Bola meluncur terlalu jauh dari kaki dan di luar jangkauan.
2. Bola terjebak di antara kaki saat melakukan *dribbling*.

3. Menarik arah dengan cepat dan *dribbling* menuju lawan.
4. Menjaga kontrol yang ketat saat melakukan *dribbling*, Namun, untuk mengontrol bola dengan cepat, hal yang perlu diperhatikan adalah:
 1. Merasa canggung saat *dribbling* di area terbuka.
 2. Melakukan langkah memotong yang pendek sehingga sulit untuk *dribbling* dengan cepat.
 3. Lawan mengambil bola dari kita.
 4. Dikalahkan dengan mudah oleh lawan melalui serangan bahu yang sah.

2.4.3 Menghentikan Bola (kontrol bola)

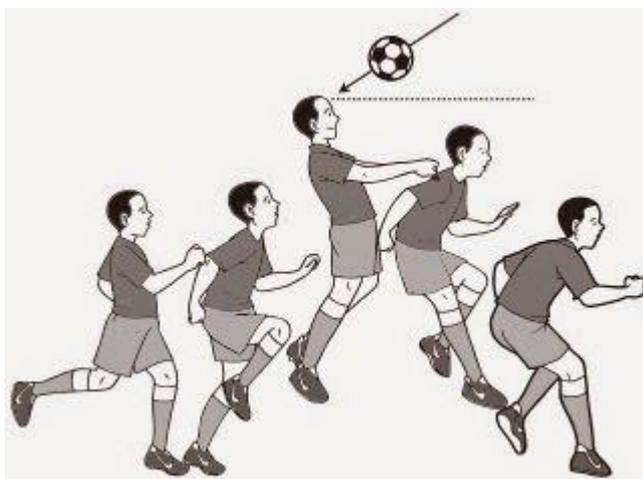
Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang digunakan bersamaan dengan teknik memukul bola. Pemain harus memiliki kemampuan mengoper bola, namun pemain yang menerima bola harus mampu menghentikan atau mengontrolnya untuk menyelesaikan serangan. Ini disebut kemampuan menerima bola. menghentikan bola berarti menghalangi bola yang datang ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha atau kaki. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah bagian dalam kaki, bagian luar kaki, bagian belakang kaki, dan telapak kaki (Charlim, 2011: 46).



Gambar 2. 6. Kontrol Bola

2.4.4 Menyundul bola (Heading)

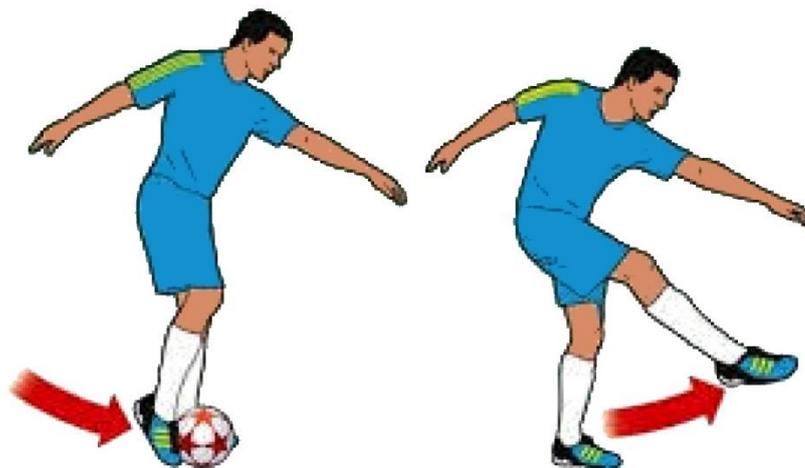
Sundulan adalah teknik mengoper, kontrol, atau shooting bola dengan kepala. Menurut (Harvey, 2003: 11) teknik menyundul bola adalah: Berdirilah sejajar dengan bola. Dengan satu kaki di depan kaki yang lain, tekuk lutut dan punggung agak condong ke belakang. Saat bola datang mendekat, usahakan mata anda tetap terbuka. Tetap santai sampai pada menit-menit terakhir. Sundullah bola dengan dahi anda. Sundulan melibatkan kepala atau mengarahkan bola untuk mengoper atau mencetak gol. Fisik dan mental. Kemampuan pemain dalam menghadapi semua tantangan tersebut menentukan performanya di lapangan futsal. Unsur kebugaran jasmani meliputi kecepatan dan kelincahan.



Gambar 2. 7. Heading

2.4.5 Menendang (shooting)

Teknik menembak yang kedua (Sukirno, 2010: 41) yaitu mengirimkan bola secara perlahan atau keras ke gawang lawan, hingga mencapai titik demi titik. Setiap pemain dapat menggunakan teknik ini, termasuk penjaga gawang, tetapi biasanya dilakukan oleh pemain penyerang dalam tim. Agar bola bisa masuk ke gawang lawan harus mencari area kosong yang tidak bisa dijangkau oleh kiper.



Gambar 2. 8 Shooting

2.5 Keterampilan menggiring bola

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)

2.6 Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen dasar fisik, oleh karena itu kecepatan menjadi faktor penentu dalam olahraga seperti lari cepat, tinju, sepak bola dan permainan lainnya. Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan yang sama secara berurutan dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan melakukan suatu gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya (Harsono 1988: 216). Kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu singkat.

Kecepatan juga bisa berarti pergerakan jenazahnya sesegera mungkin ke tempat lain. Menurut Rusli Lutan (2000:74), kecepatan adalah kemampuan berjalan, berlari atau bergerak dengan cepat. Menurut Ozolin (1971), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat/secepat mungkin. Kecepatan juga menjadi salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Kecepatan tidak hanya mencakup kecepatan seluruh tubuh, tetapi juga waktu reaksi pemain terhadap suatu rangsangan. Kemampuan ini memungkinkan Anda melakukan perjalanan jarak yang lebih pendek untuk menggerakkan tubuh Anda. Kecepatan tidak hanya berarti memindahkan segalanya

tubuhnya cepat, namun ia juga dapat menggerakkan bagian tubuhnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam lari cepat, kecepatan lari ditentukan oleh rangkaian gerakan kaki yang cepat, kecepatan menendang ditentukan oleh waktu yang dibutuhkan kaki untuk menempuh jarak. jarak pergerakan pukulan. Kecepatan bagian tubuh seperti lengan atau kaki juga penting untuk memungkinkan percepatan benda luar seperti futsal, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dll.

Kecepatan bergantung pada banyak faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, waktu reaksi dan kelenturan (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan suatu gerak, kelajuan merupakan hasil pembagian jarak dengan satuan waktu (m/s), misalnya 120 km per jam atau 100 meter per detik. Kecepatan adalah suatu keuntungan bermain jika dilakukan dengan baik, cepat atau tergesa-gesa. Tergesa-gesa menunjukkan kurangnya emosi, keseimbangan fisik yang terkendali. Kecepatan mengacu pada seberapa cepat Anda bergerak saat melakukan suatu keterampilan (bukan hanya sprint).

(Harsono 1988: 216) mengemukakan bahwa kecepatan dibedakan menjadi dua jenis: (1) waktu reaksi, yaitu kecepatan waktu reaksi yang terjadi pada saat adanya rangsangan sampai suatu gerakan mulai terjadi, dan (2) waktu reaksi. . Gerakan adalah waktu reaksi. waktu digunakan atau diperlukan untuk

menyelesaikan suatu kegiatan dari awal sampai akhir. Dari beberapa pemikiran diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan gerak dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: (1) waktu reaksi, (2) waktu gerak, (3) waktu reaksi yang merupakan gabungan antara waktu reaksi dan waktu gerak. Kecepatan dalam hal ini dibedakan menjadi tiga, yaitu: (1) kecepatan berkendara, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan gerak.

Kecepatan sprint merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak bergerak maju dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil terbaik. Dalam hal ini lari cepat 30 meter merupakan gerakan yang sangat lancar. Penggunaan glikogen otot tidak memerlukan ketahanan untuk berlari 30 meter tanpa rasa lelah dan jarak tersebut digunakan untuk istirahat sejenak. Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara keluarnya suatu stimulus atau rangsangan dengan gerakan pertama (Harsono 1988: 217).

Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terus menerus dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan mengacu pada seberapa cepat Anda bergerak saat melakukan suatu keterampilan, bukan hanya kecepatan berlari. Gerak kaki yang cepat adalah keterampilan fisik yang paling penting bagi seorang bek, dan meningkatkan kemampuan Anda untuk mengubah arah pada saat-saat terakhir adalah hal penting lainnya. Kecepatan adalah salah satu komponen kebugaran. Menurut (Sukadiyanto 2005: 106), kecepatan diartikan sebagai kecepatan gerak, yang dapat diterapkan pada tubuh secara keseluruhan atau pada bagian tubuh. Kecepatan gerak dan kecepatan reaksi seringkali menjadi ciri khas atlet elit. Hal ini dapat diamati pada olahraga yang memerlukan mobilitas tinggi, misalnya kecepatan lari pemain futsal mengejar atau menggiring bola.

2.6.1 Kontribusi Kecepatan terhadap *Dribbling*

Kecepatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting yang berpengaruh terhadap pergerakan. Kecepatan merupakan salah satu unsur keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal, karena

dengan memiliki kecepatan yang tinggi seorang pemain yang menggiring bola dapat menembus dan melewati pertahanan lawan yang bisa mengakibatkan melemahnya zona pertahanan lawan. Kecepatan yang didukung daya ledak berguna untuk melakukan counter attack, *dribbling*, dan passing. Kecepatan tidak hanya gerak cepat seluruh tubuh semata, tetapi juga dapat dibatasi pada gerak seluruh tubuh secepat mungkin.

Kecepatan anggota tubuh seperti kaki juga penting untuk memberikan percepatan pada benda luar seperti futsal, basket, tenis, voli dll. Kecepatan melibatkan koordinasi yang cepat dan tepat dari otot-otot besar tubuh dalam suatu aktivitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dalam berbagai aktivitas olahraga, termasuk gerak kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh yang cepat. Seseorang yang dapat bergerak dengan cepat dan tepat dengan koordinasi yang disebutkan di atas dikatakan mempunyai kecepatan yang baik. Kecepatan sangat diperlukan dalam menggiring bola, dengan kecepatan seseorang pemain futsal bisa melewati lawan dengan cepat yang bisa menciptakan peluang yang bisa terciptanya gol.

2.7 Kelincahan

Kelincahan atau agility merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat. Jadi, kecepatan adalah indikasi utama dari kelincahan. Giri Wiarto (2013: 171) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga mempermudah pemain dalam mengeksplorasi kemampuannya dalam menggiring bola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan secara umum didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efisien dan cepat sambil berlari dengan kecepatan hampir penuh. Kelincahan berasal dari kekuatan gerakan yang eksplosif.

Menurut Justinus Lhaksana (2011) kelincihan merupakan elemen penting dalam permainan futsal karena karakteristik permainan ini melibatkan ruang gerak yang terbatas dan membutuhkan respons fisik yang cepat. Kelincihan memungkinkan pemain untuk mengubah arah gerak secara cepat dan efisien, terutama saat menghadapi situasi yang memerlukan kontrol bola, menggiring, atau melewati lawan. Hal ini berkaitan dengan kemampuan seorang pemain untuk menjaga keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi saat bermain. Dalam konteks teknik dasar permainan futsal, Justinus Lhaksana menekankan bahwa kelincihan menjadi salah satu penunjang keterampilan menggiring bola (*dribbling*), yang sangat diperlukan untuk menghadapi lawan, mengontrol bola, dan menciptakan peluang mencetak gol.

Besarnya gaya ditentukan oleh kekuatan kontraksi serabut otot. Kecepatan otot bergantung pada kekuatan dan kontraksi serat otot. Kelincihan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa merusak keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang, seperti berlari maju mundur, memerlukan kontraksi kelompok otot tertentu secara bergantian. Ketika otot-otot ini memperlambat momentum ke depan tubuh. Otot-otot ini dengan cepat mendorong tubuh ke posisi baru. Pergerakan ketangkasan membutuhkan penurunan kecepatan dan peningkatan momentum.

Rumus alternatif saat ini adalah massa versus kecepatan. Massa tubuh atlet relatif tetap, namun kecepataannya dapat ditingkatkan untuk program latihan dan pengembangan otot. Menurut banyak pendapat mengenai peningkatan kekuatan otot mereka. Kelincihan biasanya diwujudkan dengan kemampuan bergerak cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan mengelak pemain di lapangan. Keterampilan gerakan mengubah arah dan posisi sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Dalam olahraga, ketangkasan memegang peranan penting karena dasar tekniknya cukup mudah dipelajari, terutama dalam sepak bola, terutama *dribbling*. Menurut Dangsina dan Ajadino (1984), ada banyak hal yang mempengaruhi kelincahan, antara lain:

1. Tipe Tubuh

Definisi kelincahan menunjukkan bahwa pergerakan kelincahan melibatkan pengurangan dan pemacuan tubuh yang bergantian. Ketika kecepatan dikalikan dengan momentum berdasarkan tipe tubuh, orang dengan tipe mesomorfi dan mesoektomorfi cenderung lebih gesit dibandingkan dengan orang yang bertipe endomorf dan sektomorfi.

2. Usia

Kemampuan kelincahan pada anak mulai meningkat sekitar usia 12 tahun (masuk periode pertumbuhan yang pesat), tetapi pada usia tersebut dapat menurun selama tiga tahun. Setelah fase pertumbuhan, kelincahan akan berkembang secara bertahap sampai anak mencapai dewasa dan kemudian akan menurun kembali.

3. Jenis Kelamin

Sebelum masa pubertas, anak laki-laki biasanya menunjukkan ketangkasan yang sedikit lebih unggul dibandingkan dengan anak perempuan. Namun, setelah pubertas, perbedaan ketangkasan itu semakin terlihat. Kelebihan berat badan dapat secara langsung mempengaruhi kelincahan.

4. Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan, terutama karena koordinasi yang menurun. Oleh karena itu, penting untuk menjaga daya tahan kardiovaskuler dan kekuatan otot agar kelelahan tidak cepat muncul.

2.7.1 Kontribusi Kelincahan terhadap *Dribbling*

Kelincahan merupakan faktor penting yang mempengaruhi gerak dan diperlukan dalam segala aktivitas yang memerlukan kecepatan, perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kemampuan Peserta didik SMP secara umum masih tergolong rendah, latihan masih kurang, dan belum diketahui tingkat kemampuannya. Kelincahan terlihat melalui banyaknya aktivitas di

dalam ruangan yang melibatkan gerak kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh yang cepat. Seseorang yang mampu berpindah posisi dengan kecepatan tinggi berarti kelincahannya cukup baik.

Skill juga dibutuhkan untuk melepaskan diri dari penguasaan lawan untuk membuka peluang mencetak gol. Pemain yang kurang mahir dalam melakukan suatu gerakan akan kesulitan menghindari sentuhan pribadi yang mungkin merupakan kesalahannya dan juga dapat menyebabkan dia kehilangan bola di bawah kendalinya, seperti ketika seorang pemain menggiring bola. Di beberapa tempat Kelincahan dikombinasikan dengan daya tahan. Keterampilan ini dapat mendorong seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan menipu ketika menggiring bola saat bermain futsal. Dari penjelasan tersebut perlu dibuktikan jika kelincahan yang baik akan mempengaruhi teknik *dribbling* seorang pemain futsal.

2.8 Koordinasi mata-kaki

Setiap cabang olahraga pasti memerlukan koordinasi, tidak ada bedanya dengan permainan futsal itu sendiri. Yang dibutuhkan dalam permainan futsal adalah koordinasi mata-kaki yang paling dominan, karena dalam permainan ini yang berperan penting adalah penglihatan dan ketangkasan kaki dalam mengolah bola. Menurut Rusli Lutan dkk. (2000:77), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat, efisien dan akurat. Sedangkan koordinasi Menurut Ismaryati (2006:53), koordinasi diartikan sebagai hubungan harmonis yang saling mempengaruhi antar kelompok otot selama bekerja, yang diwujudkan dengan tingkat kompetensi yang berbeda-beda.

Koordinasi diperlukan pada hampir semua olahraga yang melibatkan aktivitas fisik. Koordinasi juga penting dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan permainan, perlengkapan, cuaca, pencahayaan, dan lawan yang dihadapi. Menurut Djoko Pekik (2002:77), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan pada berbagai tingkat kesulitan

dengan cepat dan tepat. Baik buruknya koordinasi gerakan seseorang tercermin dari kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan dengan terampil. Seorang atlet yang terkoordinasi dengan baik tidak hanya mampu menampilkan suatu keterampilan yang sempurna, tetapi juga dengan mudah dan cepat melakukan keterampilan yang baru baginya. Ini bisa menjadi koordinasi yang baik cepat berubah dan berganti pola pergerakan satu ke pola pergerakan lainnya sehingga pergerakan menjadi efisien.

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.

Untuk mencapai koordinasi yang baik, ada banyak faktor yang berpengaruh. Berikut ini adalah beberapa faktor yang menentukan koordinasi:

1. Penanganan saraf pusat dan saraf tepi, yang dipengaruhi oleh sifat atlet dan hasil dari latihan.
2. Bergantung pada tonus dan elastisitas otot.
3. Keseimbangan dan kelincahan yang baik.
4. Koordinasi antara saraf, otot, dan indera, Ismaryati (2006:112).

Selain itu, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, dan ritme juga berkontribusi pada koordinasi gerakan. Jika salah satu faktor ini tidak ada atau kurang berkembang, hal itu akan berdampak pada kualitas koordinasi gerakan. Pemain futsal yang memiliki koordinasi buruk biasanya melakukan gerakan dengan canggung dan tegang. Gerakan yang tidak fleksibel

ini mengakibatkan pemborosan energi, sehingga menjadi tidak efisien. Dari penjelasan di atas, kita bisa menyimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan atlet untuk menggabungkan berbagai gerakan dalam waktu tertentu dengan gerakan yang harmonis dan sesuai tujuan.

2.9.1 Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki terhadap *Dribbling*

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda secara cepat, efisien dan akurat (Rusli Lutan, 2000: 77). Koordinasi sangat diperlukan dalam hampir semua cabang olahraga, termasuk futsal. Seorang atlet yang terkoordinasi dengan baik tidak hanya mampu menampilkan suatu keterampilan yang sempurna, tetapi juga dengan mudah dan cepat melakukan keterampilan yang baru baginya. Koordinasi yang baik dapat berubah dan berkembang dengan cepat dari satu pola gerakan ke pola gerakan lainnya. Koordinasi sangat penting bagi pembelajaran Peserta didik, koordinasi merupakan latihan otak kanan dan kiri agar seimbang.

Bentuk latihan koordinasi yang diusulkan kepada Peserta didik SMP didasarkan pada gerakan dasar yang menyenangkan agar tidak bosan. Gerakan-gerakan tersebut antara lain: variasi lompat, variasi lompat, dan variasi gerakan kaki yang dipadukan dengan arah gerakan. mata Terutama pertandingan futsal Dengan menggunakan gerak kaki maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi yang dibutuhkan dalam bermain futsal adalah koordinasi antara mata dan kaki. Dalam melakukan teknik menggiring bola, koordinasi mata-kaki dinilai penting, karena dalam menggiring bola, seorang pemain tidak hanya harus fokus pada gerakan kaki saja, namun juga harus melihat keadaan sekitar.

2.9 Karakteristik Peserta didik Smp

Keterampilan gerak telah siap untuk diarahkan kepada permainan besar, atau olahraga prestasi, permainan yang ada di masyarakat. Kemampuan motorik dan sikap fisik peserta didik SMP VII dan VIII (umur 12-14 tahun) menurut Sukintaka (2001: 54-55) adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas rekreasi

- 1) Aktivitas waktu luang berkembang luas.
- 2) Menguasai sejumlah permainan masyarakat.
- 3) Pengembangan keterampilan aktivitas unjuk kerja

b. Akuatis

- 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya 50meter.
- 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu.
- 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah.
- 4) Mampu mengapung pada air yang dalam.
- 5) Mampu menyelam dalam waktu yang lama.
- 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
- 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan.

c. Permainan dan olahraga

- 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan.
- 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
- 3) Mampu untuk rileks.

d. Aktivitas ritmik

- 1) Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktifitas.
- 2) Pengembangan sikap yang lebih baik.
- 3) Pengembangan keindahan bentuk badan dan control.
- 4) Terampil dalam macam-macam tari, seperti tari masyarakat, kontemporer, dan tradisional.

e. Aktivitas pengembangan

- 1) Mengembangkan dan mengatur bentuk badan yang baik.
- 2) Memperlihatkan perbaikan dalam factor kebugaran.

f. Tes terhadap diri sendiri

- 1) Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai.
- 2) Mengembangkan perbaikan koordinasi.
- 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan, dan kelentukan hingga baik.
- 4) Makin baik dalam penampilan keterampilan sikap dasar.
- 5) Makin baik dalam lari dan lempar.

2.10 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi persyaratan perolehan bahan pelajaran dan mata pelajaran dengan alokasi waktu yang diselenggarakan tersendiri sesuai kebutuhan. Menurut Anang Wijayanto (2009: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam sekolah normal dan pada saat liburan sekolah, yang dilaksanakan baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk memperdalam pengetahuan Peserta didik, mengetahui hubungan antar pelajaran yang berbeda. ke saluran bakat dan pengembangan pribadi untuk manusia seutuhnya. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian yang tidak terpisahkan dan sangat penting dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran tatap muka untuk lebih memperluas wawasan atau keterampilan serta menerapkan nilai ilmu yang telah dipelajari dalam berbagai mata pelajaran. Berdasarkan Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar nomor: 226/C/Kep/O/1992 dirumuskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam normal. pelajaran biasa dan pada saat liburan sekolah yang berlangsung baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pengembangan kepribadian Peserta didik merupakan inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler. Perkembangan kepribadian yang matang dalam rangka pengembangan kegiatan ekstrakurikuler tentunya bergantung pada kemampuan yang dimiliki Peserta didik. Peserta didik diharapkan menunjukkan kedewasaan dan integritas dalam dunia perumahan sebagai peserta pelatihan. Peserta didik mampu berkembang bakat dan minat, menghargai orang lain, kritis terhadap kesalahan, berani mencoba hal-hal positif dan merangsang, peduli terhadap lingkungan, bahkan melakukan aktivitas 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 Peserta didik beraspek kognitif, efektif, dan psikomotor;

- (b) Mengembangkan bakat dan minat Peserta didik 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.

2.11 Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan memudahkan penelitian maka dilakukan pengecekan terhadap penelitian yang relevan, yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Rachmat Aji Santoso (2023) yang berjudul "Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil *Dribbling* Pada Peserta didik Ektrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Kotabumi Kabupaten Lampung Utara" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik 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 Peserta didik. 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 ($10,038 > 3,592$).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rio Rahmandani (2023) yang berjudul "Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal UKM Futsal Universitas Lampung." 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.

2.12 Kerangka Berpikir

Futsal merupakan permainan tim yang setiap tim nya terdiri dari 5 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Pertandingan dimainkan selama 2x20 menit dipimpin oleh seorang wasit utama dan dibantu oleh wasit kedua. Futsal merupakan olahraga yang sangat menarik dan dinamis karena bola berpindah dengan cepat dari satu kaki ke kaki lainnya. Dalam permainan, ini adalah serangkaian situasi yang terus berubah, masing-masing hanya berlangsung sesaat sebelum bergabung ke dalam situasi berikutnya, dan membutuhkan keterampilan untuk melakukannya.

Setiap tim harus membuat keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik karena kedua tim melakukan serangan di lapangan yang kecil dan dalam waktu yang singkat. Jika kondisi fisik sedang tidak baik tidak mungkin bisa bersaing dengan tim lawan. Selain itu, Futsal memerlukan kemampuan teknik dan fisik yang tinggi, sama seperti sepak bola. Keterampilan teknis yang harus dikuasai pemain futsal adalah passing, shooting on goal, *dribbling*, dan heading. Kemampuan menggiring bola sendiri merupakan suatu teknik yang tidak mudah, karena untuk melakukan keterampilan tersebut seorang pemain harus memiliki keyakinan mampu melewati lawan tanpa harus terambil bolanya.

2.13 Hipotesis

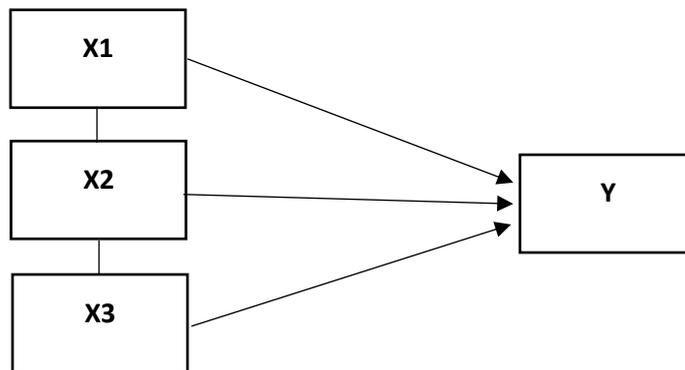
Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia alias KBBI, hipotesis adalah sesuatu yang dianggap benar untuk alasan atau pengutaraan pendapat (teori, proposisi, dan sebagainya) meskipun kebenarannya masih harus dibuktikan; anggapan dasar. Menurut Rogers (1966): "Hipotesis merupakan dugaan tentatif tunggal yang digunakan menyusun teori atau eksperimen yang akan diuji"; Creswell & Creswell (2018): "Hipotesis merupakan pernyataan formal yang menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen";

1. Ada Kontribusi antara kecepatan Terhadap Hasil *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
2. Ada Kontribusi antara kelincahan Terhadap Hasil *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
3. Ada Kontribusi antara koordinasi mata-kaki Terhadap Hasil *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.
4. Ada Kontribusi antara kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki Terhadap Hasil *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto 2010:4). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei merupakan penyelidikan yang dilakukan untuk mendapatkan fakta dari gejala yang ada dan mencari kesenjangan faktual. Desain penelitian dijelaskan sebagai berikut



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

X1 = Kecepatan

X2 = Kelincahan

X3 = Koordinasi Mata-Kaki

Y = *Dribbling*

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP IT Fitrah Insani, Langkapura, Kec. Langkapura, Kota Bandar Lampung, Lampung 35151

3.2.2 Waktu Pelaksanaan

Penelitian akan dilaksanakan setelah turunnya surat persetujuan dari Dekanat FKIP Universitas

3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan memberikan makna, menentukan aktivitas, atau menyediakan operasi yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel. Setiap pencarian memiliki objek yang berfungsi sebagai tujuan pencarian. Objek-objek tersebut sering disebut gejala, sedangkan gejala yang bervariasi jenis dan tingkatannya disebut variabel. Dalam pencarian ini ada beberapa variabel yang akan dipelajari yaitu kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Untuk menghindari terjadinya salah tafsir dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini akan dikemukakan definisi operasional sebagai berikut, yaitu:

1. Kecepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan fisik pemain ekstrakurikuler SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung dalam melakukan gerakan secara terus menerus dalam bentuk yang sama dan dalam waktu paling singkat yang diukur dengan tes kecepatan lari 30 meter dalam hitungan detik.
2. Keterampilan dalam penelitian ini adalah kemampuan fisik pemain ekstrakurikuler SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung untuk bergerak cepat ke segala arah yaitu kemampuan memulai dan menghentikan gerakan dengan cepat seperti dan diukur dengan dodrun tes dalam hitungan detik.
3. Keterampilan menggiring bola adalah suatu bentuk dasar teknik dasar pada permainan futsal yang terdiri dari membawa bola ke segala arah melewati lawan untuk menciptakan peluang. Untuk mengukur ada tidaknya perbedaan perlakuan yang diberikan maka pada penelitian ini dilakukan uji pengukuran *dribbling* yaitu: menggunakan tes *dribbling zigzag* dalam hitungan detik.

3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2008:80), populasi adalah suatu bidang yang digeneralisasikan yang terdiri atas obyek-obyek atau subyek-subyek yang mempunyai jumlah dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diselesaikan. Menurut Arikunto (2010:173), populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian terdiri dari seluruh tim futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung yang berjumlah 25 orang. Dengan demikian, populasi yang dipertimbangkan dalam penelitian ini juga memenuhi syarat sebagai berikut :

- (1) Populasinya adalah tim futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung,
- (2) Populasi mendapatkan materi latihan dari pelatih yang sama.

3.4.2 Sampel Penelitian

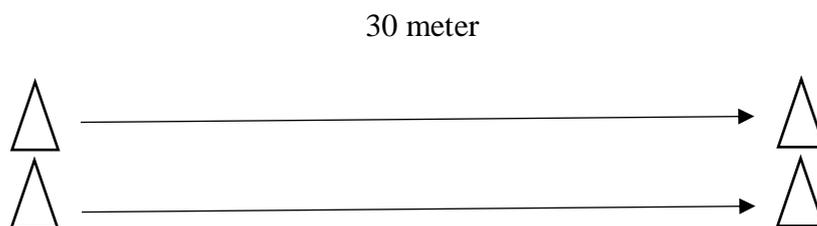
Menurut Arikunto (2010:174), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:183). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini total sampling. Seluruh populasi dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian demografi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim futsal SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung yang berjumlah 25 orang.

3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 222) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes merupakan serentetan pertanyaan atau alat yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur keterampilan dengan cara atau aturan yang digunakan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 266). Dalam penelitian ini menggunakan instrumen - instrumen sebagai berikut:

3.5.1.1 Tes Kecepatan



Gambar 3. 2 Tes kecepatan lari 30 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan anak SMA dengan validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,991 (Widiastuti, 2015:139).
- b. Alat - alat dan fasilitas yang digunakan terdiri atas:
 - (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - (2) bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes:
 - (1) strarter merupakan petugas yang memberangkatkan sampel.
 - (2) timer merupakan petugas yang mengukur waktu dan juga merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan:
 - (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start.
 - (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 30 meter.
 - (4) Tes lari masih bisa diulang jika: (a) jika ada pelari yang mencuri start, (b) Pelari belum melewati garis finish, (c) ada pelari yang terganggu oleh pelari lain atau melewati lintasan pelari lain.
- e. Pengukuran timer : Pengukuran timer atau waktu dimulai saat

bendera diangkat atau peluit tandanya lari dimulai sampai pelari tepat melintas garis finish.

f. Pencatatan hasil:

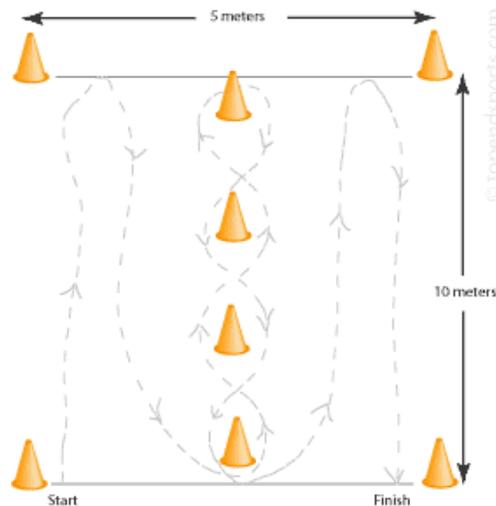
- (1) Hasil yang akan dicatat adalah waktu atau timer yang dicapai oleh para pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan waktu detik.
- (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk stopwatch manual, dan dua angka di belakang koma untuk stopwatch digital.

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Kecepatan

Keterangan	Kriteria
Sangat Baik	4,50-keatas
Baik	4,51-4,96
Sedang	4,97-5,40
Kurang	5,41-5,86
Sangat Kurang	5,87-kebawah

3.5.1.2 Tes Kelincahan

- a. Tujuan tes : Untuk mengetes kelincahan lari validitas sebesar 0,84 dan reliabilitas sebesar 0,96
- b. Peralatan yang dibutuhkan : 8 buah kun, Stopwatch
- c. Prosedur pelaksanaan tes: Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finis, dan untuk titik memutar 2 kun. 4 kun lainnya disimpan di tengah-tengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap kun yang di tengah adalah 3.3 meter.



Gambar 3. 3 *Illinois Agility Test*
Sumber : Davis B (2001)

1. Subjek siap-siap untuk berlari dengan posisi badan condong ke depan.
2. Ketika ada aba-aba "Ya", stopwatch dijalankan,
3. subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar disamping tanpa mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai ke titik finis.

Tabel 3. 2 Norma Tes Kelincahan

Rating	Males	Females
Excellent	< 15.2	< 17.0
Above Average	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Below Average	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	> 18.3	> 23.0

table source: Davis B. et al; *Physical Education and the Study of Sport*; 2000

- d. Hasil: Skor yang bagus bagi laki-laki adalah di bawah 15.2 detik dan perempuan di bawah 17 detik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel norma kualitas kelincahan menurut Davis B pada tahun 2000.

3.5.1.3 Tes Koordinasi Mata-Kaki

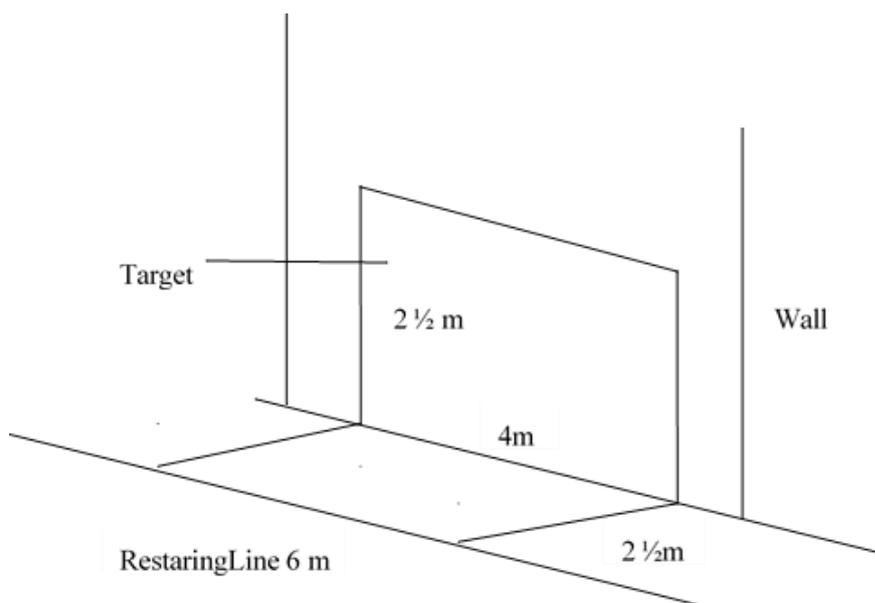
Untuk mengukur koordinasi mata dan kaki menggunakan Soccer Wall Volley Test (Barry L. Johnson, 1969: 138-139).

1. Tujuan

Untuk mengukur koordinasi mata-kaki, validitas sebesar 0,90 dan reliabilitas sebesar 0,73

2. Alat/Perlengkapan

Bola dan dinding target



Gambar 3. 4 Bentuk dan Ukuran Lapangan Tes Soccer Wall Volley Test

3. Pelaksanaan

- a. Peserta didik berdiri di belakang garis tendang, yang merupakan perpanjangan dari satu kaki pada kedua sisi dari garis 4 kaki pada area lantai terjauh dari dinding. Dia menempatkan bola di tempat-tempat yang dipilihnya belakang garis.
- b. Ketika pendidik memberi aba-aba untuk memulai, Peserta didik menendang bola ke arah dinding target. Ketika bola pantulan

dari dinding, Peserta didik mencoba untuk menendang lagi ke target.

- c. Jika bola keluar dari garis jaga, Peserta didik harus menempatkannya dan membawanya kembali ke dalam posisi untuk tendangan lagi. Ketika Peserta didik mencoba untuk mengambil bola, yang berada dalam jarak 4 x 2 lantai yang luas antara jalur penahanan dan dinding, Peserta didik tidak boleh menggunakan tangannya. Namun, jika bola berada di luar daerah itu, Peserta didik diperbolehkan untuk menggunakan tangannya. Harus diperhitungkan, semua tendangan harus dilakukan dari belakang garis tendang, dan bola harus benar-benar dalam wilayah target tanpa menyentuh setiap garis.
- d. Waktu prakteknya 15 detik, diulang empat kali percobaan yang diberikan.

4. Penilaian:

Semua tendangan dari 15 detik tersebut dihitung dan yang terbaik dari empat kali uji-coba digunakan sebagai skor. Tendangan hukuman yaitu jika Peserta didik menyentuh bola dengan tangannya di area tendang maka poin akan dikurangi 1 poin. Keselamatan: Semua uji coba harus memakai sepatu, dan daerah harus terbebas dari halangan.

Harus diperhatikan: (1) Sementara tendangan yang mengenai target daerah tidak dihitung sebagai skor jika Peserta didik menendang bola dari dalam area pantulan dan menendang bola dari garis. Dengan cara ini para Peserta didik dapat mengontrol bola tidak menggunakan tangannya. (2) Saran untuk tes ini. Ada tiga keadaan di mana pendidik dapat berharap untuk mengatur atau mengendalikan tes. Misalnya, jika area tempat praktek terlalu lebar. Sebagai contoh, jika ada area di belakang Peserta didik terlalu lebar, Peserta didik tidak bisa mengembalikan bola sebelum waktu habis. Oleh karena itu, pendidik dapat membuat peraturan baru dengan memerintahkan Peserta didik yang tidak melakukan

praktek untuk berjaga di belakang garis tendang. Kemudian, jika Peserta didik kehilangan kendali dari garis tendang maka ada salah satu Peserta didik yang membantu dari kejauhan untuk mengambil bola dengan syarat tidak mengganggu Peserta didik yang sedang melakukan praktek.

Tabel 3. 3 Tes 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

3.5.1.4 Tes *Dribbling*

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

1. Tujuan: Mengukur kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola. validitas sebesar 0,78 dan reliabilitas sebesar 0,80
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.

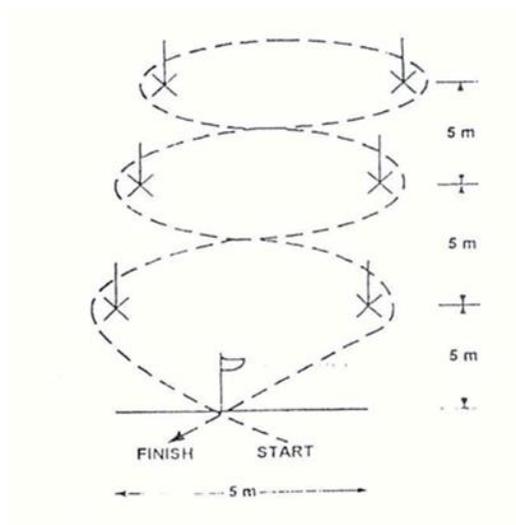
- 4) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

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 seper sepuluh detik. Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola yang dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 3. 5 tes *dribbling*
Sumber : Nurhasan, 2001

Tabel 3. 4 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

3.5.2 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.

3.6 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 (X1) kecepatan, (X2) kelincahan, (X3) 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, X1 terhadap Y, X2 terhadap Y, X3 terhadap Y, X3 terhadap Y. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment

3.6.1 Uji Prasyarat Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji sebaran data memiliki populasi berdistribusi normal atau tidak. Untuk keperluan uji normalitas dalam

penelitian ini digunakan SPSS Kolmogorov-Smirnov Test, dengan ketentuan yaitu:

- a. Jika nilai signifikan (Sig) > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan (Sig) < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya linearitas hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS Statistics 26. Uji linieritas menggunakan uji F dengan kaidah,

- a. jika nilai $p > 0,05$ maka sumbangan kedua variabel dinyatakan linier
- b. jika $p < 0,05$ maka tidak linier.

3.6.2. Uji Hipotesis

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan selanjutnya untuk melihat besar nilai hubungan secara bersama-sama yaitu X_1 , X_2 , X_3 secara bersama-sama mempengaruhi Y dengan menggunakan SPSS menggunakan korelasi regresi berganda.

Mencari presentase kontribusi dukungan ketiga variabel bebas terhadap variabel terikat di gunakan rumus determinasi, SE

Rumus yang digunakan adalah:

$$SE(X)\% = \text{Beta}_X \times r_{xy} \times 100\%$$

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang kontribusi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung. Maka disimpulkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil *dribbling* pada Peserta didik ekstrakurikuler futsal SMP IT fitrah insani Bandar Lampung

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Pelatih dan Pendidik Pendidikan Jasmani, dapat menyusun program latihan yang lebih menekankan pada peningkatan kecepatan, kelincahan, , dan koordinasi mata-kaki guna meningkatkan kemampuan *dribbling* Peserta didik. Menggunakan metode pelatihan yang variatif, seperti latihan keseimbangan, *shuttle run*, *agility drills*. latihan reaksi cepat, dan latihan permainan kecil untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. Bagi Peserta didik atau Atlet Muda disarankan untuk melakukan latihan secara rutin yang berfokus pada peningkatan kecepatan, kelincahan, , dan koordinasi mata-kaki agar kemampuan *dribbling* semakin optimal. Meningkatkan fokus dan dalam latihan serta permainan agar dapat menggiring bola dengan lebih baik dalam situasi pertandingan.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya: Dapat menambahkan variabel lain seperti kekuatan otot tungkai, keseimbangan, stamina (Endurance), kekuatan Otot Inti (seperti perut, punggung bawah, dan pinggul)., atau faktor psikologis yang mungkin juga berkontribusi terhadap *dribbling*. Melakukan penelitian

dengan durasi yang lebih panjang untuk melihat efek latihan terhadap perkembangan keterampilan *dribbling* secara lebih mendalam. Menggunakan alat atau teknologi yang lebih akurat dalam mengukur kecepatan, kelincahan, dan koordinasi mata-kaki untuk mendapatkan hasil yang lebih objektif.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para pelatih, pendidik, dan Peserta didik dapat lebih memahami faktor-faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, sehingga prestasi dalam olahraga, khususnya sepak bola atau futsal, dapat lebih ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. 2016. *Buku olahraga paling lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar. 2008. *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Charlim, 2011 . *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan.
- Creswell, J., W. & Creswell, J.,D. 2018. *Research design: Qualitative, Quantitative, and MixedMethods Approaches*.5thed.,SAGE Publications
- Dangsina, M., & Ajadino, T. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Davis B. 2000. *Physical Education and the Study of Sport*.
- Irianto, D.P. 2002. *Dasar Kepelatihan. Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto.D.P, Dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga DanPembinaan Keolahragaan.
- Getchell, B. 1979. *Physical fitness: A way of life*.
- Harris, D. V. 1984. *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*.
- Harrow, A. J. 1972. *A taxonomy of the psychomotor domain*. New York: David McKay Company. Inc. New York.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambuk Kusuma.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. 2016. *The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes*. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3).
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: Universitas Sebelas Maret

- Jannah, M. 2017. *Kecemasan dan pada atlet panahan. Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53-60.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. 1969. *Practical measurements for evaluation in physical education*.
- Kurnia Darisman, Eka dkk. 2021. *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. CV Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Lhaksana, J. 2011. *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Lutan, R. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip- Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Ozolin N. 1971. *How to Improve Speed (The Article Scientific Foundation of Coaching)*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher.
- Prasetyo, Y. 2010. Pengembangan ekstrakurikuler panahan di sekolah sebagai wahana membentuk karakter Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2).
- Rachmat, A. S. 2023. *Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Dribbling Pada Peserta didik Putra Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 3 Kotabumi Lampung Utara*.
- Rio, R. 2023. *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling Bola Futsal Pada Ukm Futsal Universitas Lampung*.
- Rogers,E.M. 1966.*Physics for the Inquiring Mind: The Methods, Nature, and Philosophy ofPhysical Science*. Princeton University Press.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. 2017. Upaya Meningkatkan Melalui Latihan Relaksasi Atlet Senam Ritmik Sumut. Sains Olahraga: *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1 (1), 52–63.
- Sugiyono, 2008, *Metodologi Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif danR&D*, cetakan ke-14. Desember 2008.Bandung: ALFABETA.

- Sugiyono, 2009, *Metodologi Penelitian, Kualitatif dan R&D* cetakan ke-6 Februari 2009. Bandung: ALFABETA.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:FIK UNY
- Sukintaka, D. P. 2001. *Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*.
- Suryosubroto, B. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah: Wawasan baru, beberapa metode pendukung, dan beberapa komponen layanan khusus*.
- Tarigan, H. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Hamim Group. Metro-Lampung.
- Verawati, I., & Syahputra, M. I. S. 2017. Perbedaan Tingkat Atlet Dan Non Atlet Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Kelompok Latihan Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 75-83.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Bandung: Rajawali.