

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI
6 TULANG BAWANG BARAT**

(Skripsi)

Oleh

HANIF MUHAMMAD FIQRI

2013051042



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

2025

ABSTRAK

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PEMAIN SMP NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT

Oleh

HANIF MUHAMMAD FIQRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan langsung yang terjadi di antara variable-variabel penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dekskriptif korelasional. Di dalam penelitian ini sampel yang peneliti gunakan adalah seluruh dari jumlah populasi, yaitu 40 pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. Instrument yang digunakan, Kelincahan (*Agilit T test*), keseimbangan (*Modified bass test*), *dribbling* bola (Test kemampuan *dribbling* bola

).Hiptotesis penelitian 1).Diduga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 2). Diduga ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 3) Diduga ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* bola futsal pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. Hasil Penelitian 1). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bola futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 2). Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* bola futsal pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 3). Terdapat hubungan langsung yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.

Kata Kunci: futsal, kelincahan, keseimbangan, *dribbling*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY AND BALANCE AND THE DRIBBLING ABILITY OF FUTSAL BALL PLAYERS AT SMP NEGERI 6 BONE TULANG BAWANG BARAT

Oleh

HANIF MUHAMMAD FIQRI

This study aims to reveal the direct relationship that occurs between the research variables. The research method that will be used in this study is a descriptive correlational research method. In this study, the sample used by the researcher is the entire population, namely 40 futsal club athletes. The instruments used are agility (agility T-test), balance (modified bass test), dribbling (dribble a futsal ball). Research hypothesis 1). It is suspected that there is a significant relationship between agility to the dribbling ability of the futsal players of SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 2). It is suspected that there is a significant relationship between balance to the dribbling ability of the futsal players of SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 3). It is suspected that there is a significant direct relationship between agility and balance and dribbling ability of the futsal players of SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 1). It is suspected that there is a significant relationship agility of the futsal players of SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 2). It is suspected that there is a significant relationship between balance and of the futsal players of SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. 3).

Key Word: *futsal, agility, balance, dribbling.*

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PEMAIN SMP NEGERI
6 TULANG BAWANG BARAT**

Oleh

HANIF MUHAMMAD FIQRI

Skripsi

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

Pada

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



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

2025

Judul Skripsi

: HUBUNGAN KELINCAHAN DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING BOLA FUTSAL PEMAIN SMP
NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT

Nama Mahasiswa

: **Hanif Muhammad Fiqri**

Nomor Pokok Mahasiswa

2013051042

Program Studi

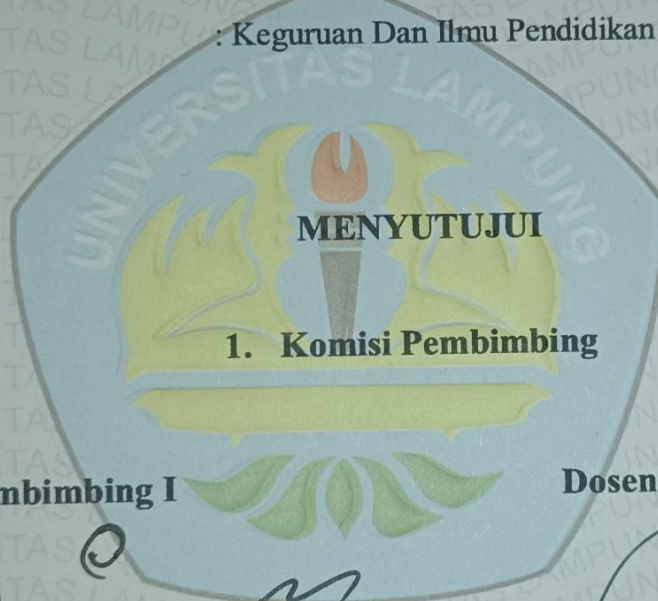
: Pendidikan Jasmani

Jurusan

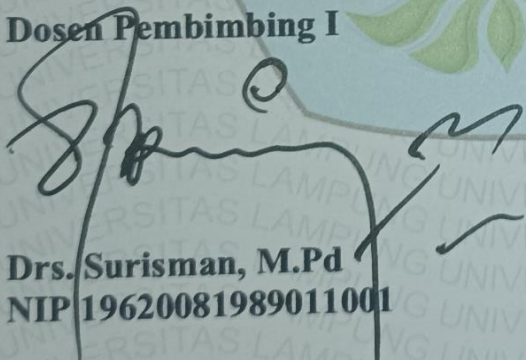
: Ilmu Pendidikan

Fakultas

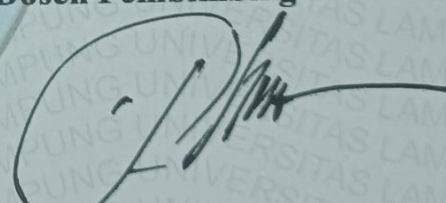
: Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



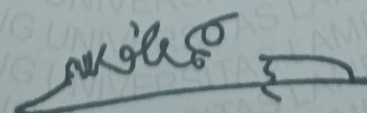
Dosen Pembimbing I


Drs. Surisman, M.Pd
NIP 19620081989011001

Dosen Pembimbing II

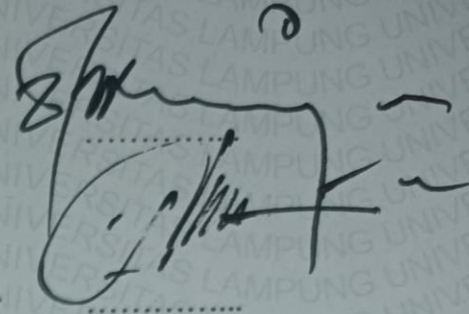

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.or
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

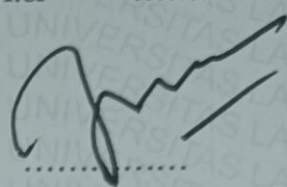

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220200912100

MENGESAHKAN

Ketua : Drs. Surisman, M.Pd



Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.or



Penguji Utama : Dr. Marta Dinata, M. Pd

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 30 April 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Bahwa saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanif Muhammad Fiqri
NPM : 2013051042
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat” 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,

2025



Hanif Muhammad Fiqri
NPM 2013051042

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Hanif Muhammad Fiqri, Penulis lahir di Margo Dadi, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung, Pada tanggal 29 Juli 2002. Sebagai anak kedua dari dua bersaudara, Penulis lahir dari pasangan Bapak Sugito dan Ibu Sriwahyuni, Riwayat Pendidikan yang di

tempuh adalah, Sekolah dasar (SD) Negeri 4 Margo Dadi, Kab. Tulang Bawang Barat, selesai pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) IT Baitul Muslim, Kec.Tumijajar Kab. Lampung Timur, Selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Akhir (SMA) MAN 1 Metro, Kab. Metro, selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 Penulis terdaftar terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga menjadi mahasiswa. Penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan cabang olahraga Futsal tingkat daerah dan juga selama aktif menjadi mahasiswa aktif dalam organisasi :

1. Juara 3 Futsal Tingkat Provinsi UIN Bandar Lampung 2017
2. Kejuaraan Pocari Sweat Championship Lampung 2018
3. Juara 1 Futsal Tingkat Provinsi Poltekes Bandar Lampung 2018
4. Juara 2 Futsal Tingkat Lampung 2018
5. Kejuaraan Pocari Sweat Championship Lampung 2019
6. Juara 2 Futsal Tingkat Lampung Universitas Metro 2019
7. Juara 2 Futsal Liga Metro 2019
8. Juara 3 Futsal Liga integral Giga Metro 2020

9. Kejuaraan Futsal Liga Nusantara, Kota Metro 2022
10. Kejuaraan Futsal Liga Nusantara, Kota Metro 2023
11. Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) Sepak bola, Sebagai Anggota
12. Unit kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal, Sebagai Anggota

Pada Tahun 2023 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Gedung Meneng, Kecamatan Gunung Agung, Kabupaten Way Kanan dan Melakukan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SD Gedung Meneng Way Kanan selama 40 hari. Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**Manusia boleh berencana, tapi saldo yang menentukan
(Hanif Muhammad Fiqri)**

**Jadilah seperti kucing.Tetap tenang fleksibel, dan siap
melompat.
(Hanif Muhammad Fiqri)**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaaku kepada :

Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah Sugito dan Sriwahyuni 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

i

Puji syukur Penulis panjatkan ke hadirat Alloh 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. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
Lungit Wicaksono, M.Pd, Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung
4. Drs. Surisman, M.Pd. selaku 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. Dr. Marta Dinata. 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 Sugito dan ibu Sriwahyuni yang telah mendukung dan mendoakan saya setiap saat.
9. Kepada kakak saya Mohammad Wahid Ikhsanudin yang selalu jadi sahabat saat dirumah

10. Kepada Bapak Hardika Ari Wibowo S.Pd selaku Pelatih dan Keluarga yang telah memotivasi saya dalam hal apaapun sudah seperti kakak saya sendiri.
11. Kepada Sodara-sodara yang selalu menyemangati dan mendukung selama menyelesaikan perkuliahan saya.
12. Sahabat dekatku Ahmad amin Nuryasini, Danang Probo kesumo, Yusuf fajar Damayono, Ilham Firdaus yang selalu jadi teman bercerita, bercanda, bermain (PES) *Pro evolution soccer* serta menyemangati saya selama kuliah.
13. Teman-teman seperjuangan Penjas 2020 yang telah memberi canda tawa, dukungan dan kebersamaannya.
14. Teman-teman KKN/PLP Kelurahan Bonglai, Bapak dan Ibu Guru, masyarakat kelurahan Bonglai, Banjit Way Kanan, Terimakasih atas Ilmu dan pengalamannya selama 40 hari,
15. Adik-adik ekstrakurikuler sepak bola SMP N 6 yang telah membantu selama penelitian saya.
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
 II. TINJAUAN PUSTAKA	 8
2.1 Pendidikan Olahraga	8
2.2 Kondisi Fisik	10
2.3 Ekstrakurikuler	13
2.4 Futsal.....	15
2.5 Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola	27
2.6 Hubungan Kelincahan Dengan Menggiring Bola	30
2.7 Menggiring Bola	32
2.8 Penelitian yang Relevan.....	37
2.9 Kerangka Berpikir.....	38
2.10 Hipotesis.....	39
 III. METODOLOGI PENELITIAN.....	 41
3.1 Metode Penelitian	41
3.2 Populasi dan Sampel	41
3.3 Tempat dan Waktu	42
3.4 Variabel Penelitian.....	42
3.5 Desain Penelitian.....	43
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	44
3.7 Instrumen Penelitian	47
3.8 Teknik Pengambilan Data	50
3.9 Analisis Data	50
3.10 Uji Hipotesis.....	52
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.2 Pembahasan.....	63
 V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
 DAFTAR PUSTAKA	 69

LAMPIRAN	72	xv
-----------------------	-----------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori test Kelincahan	46
2. Norma Test Keseimbangan dinamis.....	48
3. Kategori Keterampilan Dasar Menggiring Bola.....	50
4. Interpretasi koefisien korelasi nilai r	53
5. Deskripsi Hasil Penelitian Kelincahan, Keseimbangan dan Kemampuan Dribbling Bola	54
6. Data Hasil Tes Kelincahan	55
7. Data Hasil Tes Keseimbangan.....	56
8. Data Hasil Tes Kemampuan Dribbling Bola	57
9. Uji Normalitas	59
10. Uji Homogenitas.....	59
11. Korelasi Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola.....	60
12. Korelasi Keseimbangan dan Kemampuan Menggiring Bola	61
13. Korelasi Kelincahan dan Keseimbangan	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan futsal.....	17
2. Ukuran Penalty	17
3. Gawang Futsal	18
4. Bola Futsal.....	18
5. Perlengkapan Futsal.....	19
6. Pemain Futsal	20
7. <i>Passing</i>	21
8. <i>Control</i>	22
9. <i>Dribbling</i>	23
10. <i>Shotooting</i>	24
11. Menggirng bagian Dalam	34
12. Menggiring bagian luar	35
13. Menggirng bagian luar.....	36
14. Desain Penelitian	43
15. <i>Agility Test</i>	46
16. <i>Modified bass test</i>	47
17. Tes kemampuan menggiring bola.....	48
18. Pertesntase Hasil tes Kelincahan	55
19. Persentase Hasil tes Keseimbangan.....	57
20. Persentase hasil tes Dribbling.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian.....	73
2. Balasan Surat Penelitian	74
3. Hasil Penelitian.....	75
4. Data Hasil Penelitian kelincahan.....	76
5. Data Hasil Penelitian keseimbangan	78
6. Hasil Data Penelitian tes kemampuan menggiring bola	80
7. Uji Normalitas kelincahan	82
8. Uji Normalitas Keseimbangan.....	83
9. Uji Normalitas <i>dribbling bola</i>	84
10. Homogenitas kelincahan dan menggiring bola	85
11. Homogenitas keseimbangan dan menggiring bola	86
12. Homogenitas kelincahan dan keseimbangan	87
13. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola	88
14. Hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola	89
15. Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan.....	92
16. r table (<i>pearson product moment</i>)	95
17. Tabel f.....	96
18. Tabel L uji normalitas.....	97
19. Foto Penelitian.....	98

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang menarik, selain stamina, kecepatan dan kelincahan, juga dibutuhkan mental dan strategi, terutama dalam menggiring bola, mengumpan, serta menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan secara cepat, dan akurat. Banyak cara dilakukan dalam bermain futsal, menyerang dengan reaksi yang cepat melalui dribble, long passing dan umpan pendek dengan satu atau dua sentuhan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan juga harus didukung dengan teknik, fisik, taktik dan mental yang bagus agar dapat bermain dengan baik. Futsal adalah salah satu cabang olahraga dari permainan bola besar yang dimainkan dengan sistem beregu, dengan 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan di setiap regu serta memiliki tujuan untuk mencetak skor sebanyak banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ukuran bola dan lapangannyapun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam futsal. Begitu juga dengan teknik nya, yaitu cara menggiring bola, menendang bola, mengumpan bola, menghentikan bola, menyundul bola, menyapu bola, merebut bola, serta menangkap bola. Futsal adalah aktivitas permainan invasi (invasion games) yang dimainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola relatif kecil dari permainan futsal yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya (Agus Susworo D.M, dkk 2009: 148). Dengan adanya permainan futsal, diharapkan para pemain dapat mengasah kemampuan bermain bola. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi kesehatan kita karena jika kita bermain futsal pasti jantung anda akan berdetak sangat kencang, itu akan membuat jantung anda menjadi semakin kuat dan terhindar dari berbagai penyakit jantung dan dapat

mengeluarkan keringat dalam jumlah yang besar jika anda bergerak dengan aktif maka racun dalam tubuh kita serta sisan keluar bersamaan keluarnya keringan. Menurut Andri Irawan (2009: teknik–teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), chipping (mengumpan lambung), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola) Futsal dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kelincahan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan futsal tersebut dikenal dengan nama dribbling (menggiring bola).

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik Menggiring Bola (Dribbling) merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang memiliki gerakan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai setiap pemain sehingga setiap pemain dapat menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menggiring adalah suatu usaha seseorang untuk mengantar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola. Menggiring bola dalam permainan futsal merupakan teknik yang sering sekali digunakan oleh pemain. Olehnya itu, dalam permainan futsal teknik menggiring tidak boleh dianggap remeh, sebab teknik tersebut adalah kunci dalam mengacaukan pertahanan lawan sehingga serangan tidak mudah dihalau pertahanan lawan.

Penguasaan teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas penampilan dalam bermain futsal. Kemampuan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan bagian-bagian dari kaki yakni kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan kaki bagian bawah. Keterampilan untuk mengontrol bola melalui gerakan-gerakan kaki disertai kemampuan kontrol penglihatan terhadap arah atau kelincahan bola yang sedang dikuasai sangat menentukan kecermatan dalam menggiring bola dalam permainan futsal. Untuk mencapai kemampuan menggiring bola yang baik dalam permainan futsal diperlukan beberapa kemampuan kondisi fisik, diantaranya kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam melakukan kemampuan menggiring bola, yaitu pada saat proses menggiring bola sambil berlari menerobos melewati lawan dengan

memaksimalkan kecepatannya sambil menjaga keseimbangan badan pada saat menggiring bola pada permainan futsal.

Seiring masuknya futsal ke sekolah, banyak digelar pertandingan futsal di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional maka hampir semua disekolah salah satunya di tingkat SMP sederajat membuka ekstra kurikuler futsal. Dalam Permen (2014: 2) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemaran cabang olahraga serta lebih membiasakan hidup sehat. Menurut pengamatan saya di Tulang Bawang Barat, cabang olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer di lingkungan masyarakat mentewe khususnya dikalangan pelajar. Di Mantewe banyak kejuaraan futsal antara pelajar terutama tingkat SMP dalam memperingati hari kemerdekaan Indonesia dan iven-ivent lainnya. Prestasi futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat dalam pengamatan saya boleh dikatakan minim dikarenakan dalam setiap mengikuti iven futsal antara pelajar tingkat SMP karena prestasi tertinggi futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat sudah mampu ke final, kendalanya banyak pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat yang bermain futsal tidak menguasai teknik permainan ini dengan sempurna khususnya adalah penguasaan teknik dasar mengg iring bola. Hal ini dapat dilihat pada pelaksanaan menggiring bolanya, banyak siswa SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat yang mengalami kesulitan sehingga hasilnya juga menjadi tidak maksimal dan akhirnya selalu gagal memasukkan bola ke gawang lawan.

Jeleknya prestasi tim futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat menjadi hal yang sangat penting di ketahui sebagian kecil penyebab jeleknya prestasi atau hasil yang sering diperoleh. Oleh karena itu, saya sebagai peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL SMP NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT. “Menurut Ilyas

Haddade dan Ismail Tola (1991) bahwa dribble atau bisa disebut Menggiring bola ialah membawa bola di dalam control sambil lari, bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan”. Selain memiliki kemampuan dribbling yang baik pemain juga harus mempunyai faktor kondisi fisik yang baik pula. Faktor kondisi fisik yang mendukung melakukan dribbling yang baik diantaranya kecepatan otot tungkai, Menurut Irawadi (2011: 62) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Kecepatan saat dribbling berguna untuk berlari dengan cepat saat menghindari lawan sehingga pemain dapat mudah lolos menghindari lawan. Selanjutnya yaitu kelincahan, Harsono (2001:21) berpendapat bahwa kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain futsal dapat merubah arah sewaktu-waktu pada saat melakukan dribbling untuk melewati lawan. Kemudian selain kecepatan dan kelincahan, keseimbangan juga di perlukan ketika melakukan dribble. Keseimbangan memiliki arti yaitu kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (Sajoto 1995:58). Dengan memiliki keseimbangan yang bagus, pemain futsal pada saat melakukan dribbling dengan berlari cepat dan melewati lawan posisi tubuh tetap stabil.

Untuk mengetahui sedikit faktor kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain di tim futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. Agar dapat menjadi bahan evaluasi untuk tim futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat dan dapat bermanfaat untuk tim futsal SMA lain untuk membenahi aspek-aspek kondisi fisik yang jarang di perhatikan di usia remaja

Hasil dari pengamatan dari peneliti tersebut timbul permasalahan yaitu apakah passing dalam futsal dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Dari pernyataan tersebut peneliti menjadikan hal tersebut

sebagai penelitian yang akan dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMP 6 Negeri Tulang Bawang Tengah. Dari berbagai karakteristik kemampuan peserta ekstrakurikuler futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dari segi kondisi fisik, skill dalam bermain dan daya tahan tubuhnya ketika sedang bermain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa ingin melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya hubungan melakukan latihan keseimbangan dan kelincahan terhadap dribbling pemain futsal ekstrakurikuler Futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat. Dan hal tersebut diwujudkan dalam bentuk penelitian secara ilmiah yang berjudul "Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Pemsin Futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan , dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Mayoritas pemain futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat saat dribbling bola mudah terjatuh.
2. Mayoritas pemain futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat dalam melakukan dribbling pemain masih lambat mengubah arah pemain sedang berlari.
3. Pada saat melakukan Dribbling pemain sulit untuk melewati lawan.
4. Pada saat merebut bola cenderung menabrak lawan dan mudah tertipu

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka untuk dapat mengkaji permasalahan yang timbul dibatasi pada: "Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat".

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan inti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Sebarapa besar hubungan antara Kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat?
2. Seberapa besar hubungan antara Keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat?
3. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbanga dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat.

1.5 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan manfaat, baik untuk atlet, pelatih, maupun pihak-pihak yang berkompeten dalam cabang olahraga futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

b. Bagi Pemain

Hasil penelitian ini dapat memberikan data, sehingga siswa mengetahui kemampuan dirinya sendiri dan sadar akan pentingnya keseimbangan dan kecepatan serta ketrampilan menggiring bola pada saat bermain futsal.

c. Bagi pelatih futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan bahan masukan untuk bacaan dalam memperkaya pengetahuan futsal guna meningkatkan prestasi futsal pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.

II . TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Olahraga

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

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

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di diseain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.1.1 Definisi pendidikan secara umum

Definisi Pendidikan Secara Umum Menurut Tokoh- Tokoh Pendidikan Kata pendidikan Berasal dari kata Pedagogi, yaitu dari kata “paid” artinya anak dan “agogos” artinya membimbing. Itulah sebabnya istilah pedagogi dapat diartikan sebagai “ilmu dan seni mengajar anak. Namun pendidikan juga memiliki pengertian sendiri menurut para ahli, yaitu:

- a. Langefeld mengatakan mendidik adalah membimbing anak dalam mencapai Kedewasaan.
- b. Heageveld mengatakan mendidik adalah membantu anak dalam mencapai Kedewasaan.

Bojonegoro mengartikan mendidik adalah memberi tuntunan kepada manusia yang belum dewasa dalam pertumbuhan dan perkembangannya sampai tercapai kedewasaan.

- c. Ki Hajar Dewantara mengartikan pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup yaitu hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya.
- d. Rosseau mengatakan mendidik adalah memberikan pembekalan yang tidak ada pada masa anak-anak, tapi dibutuhkan pada masa dewasa.

2.1.2 Definisi Pendidikan olahraga

Definisi Pendidikan Olahraga menurut Tokoh-tokoh Pendidikan Berikut pengertian pendidikan olahraga menurut ahli :

- a. Webster’s New Collegiate Dictionary (1980) Olahraga yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat).
- b. Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson, Children in Sport dalam Bloomfield, J, Fricker P.A. and Fitch, K.D., 1992) Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga

merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan Penjas-Or dari pada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti Penjas-Or.

2.2 Kondisi Fisik

Pencapaian prestasi yang optimal pada permainan futsal tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik, tetapi pengetahuan taktik dan mental juara serta kondisi fisik yang prima juga harus dimiliki oleh setiap pemain. Teknik dan taktik dalam permainan futsal, tidak mungkin dapat diterapkan secara sempurna apabila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik dari pemain.

Menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2007: 55) beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani, yaitu daya ledak (*Explosive strength, muscular power*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*).

Setelah diperhatikan dengan seksama dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa macam komponen penting yaitu daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, power, dan komposisi tubuh.

Untuk lebih jelasnya masing-masing komponen kebugaran jasmani tersebut akan dibahas sebagai berikut:

2.2.1 Daya Tahan

Menurut Djoko Pekik, (2004: 4) bahwa yang dimaksud dengan daya tahan jantung-paru adalah kemampuan paru-paru dan jantung mensuplai

oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Pendapat lain menjelaskan peningkatan daya tahan fisik seseorang dan sangat dipengaruhi oleh besar kecilnya konsumsi oksigen maksimum (Dinata 2003:3).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan kerja otot jantung dan paru dalam mensuplai oksigen keseluruh tubuh dalam waktu yang relatif lama.

2.2.2 Daya Tahan Otot

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:61) bahwa daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Pendapat lain dari Djoko Pekik, (2004: 4) bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan serangkaian aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

2.2.3 Kekuatan Otot

Djoko Pekik (2004: 4) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Pendapat lain menjelaskan bahwa kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, (Surtiyo Utomo dan Suwandi, 2008:61).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal untuk melawan beban dalam suatu aktivitas tertentu.

2.2.4 Kecepatan

Menurut Toho Cholik Mutohir, dkk (2007: 55) kecepatan adalah Kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Abdulkadir Ateng (1992: 67) menyatakan bahwa kecepatan adalah Kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2.2.5 Kelincahan

Abdulkadir Ateng (1992: 67) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi tubuh. Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan. Sedangkan Toho Cholikh Mutohir, dkk (2007:56) berpendapat kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot-otot tubuh dalam mengubah arah dalam tempo yang cepat.

2.2.6 Kelentukan

Pendapat dari Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008:61) bahwa kelentukan adalah kemungkinan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh. Pendapat lain dari Djoko Pekik Irianto (2004: 68) bahwa kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur sendi, kualitas otot, tendo dan ligament, usia, suhu, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang dimaksud dengan kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan otot-otot tubuh atau persendian tubuh untuk bergerak secara leluasa.

2.2.7 Keseimbangan

Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 61) menyatakan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Pendapat Toho Cholikh Mutohir, dkk (2007: 56) bahwa keseimbangan adalah Kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam usaha badan tetap dalam posisi seimbang baik dalam posisi diam maupun dalam posisi bergerak.

2.2.8 Koordinasi

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 62) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien. Toho Cholik Mutohir, dkk (2007: 56) bahwa Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan koordinasi adalah suatu gerakan yang harmonis yang menggunakan indra penglihatan dan pendengaran bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu di dalam melakukan rangkaian gerakan.

2.2.9 Power

Menurut Majalah Ilmiah Olahraga FIK, UNY (2007: 30) power adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan atau daya ledak merupakan hasil dari daya $\times$ kecepatan. Rusli Lutan (2001:69) menyatakan power adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal secepat mungkin.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan power adalah kemampuan otot untuk melakukan usaha dengan waktu yang relatif cepat

2.3 Ekstrakurikuler

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

terarah. Dengan demikian siswa di harapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

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

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

Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang di peroleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

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

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

2.4 Futsal

2.4.1 Konsep permainan futsal

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

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

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

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

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

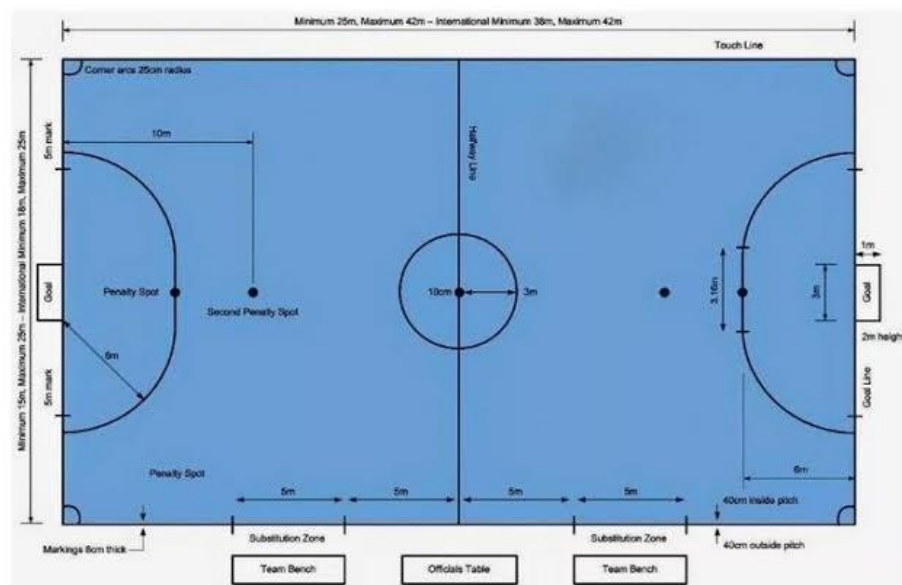
pendukung merasa terhibur.

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

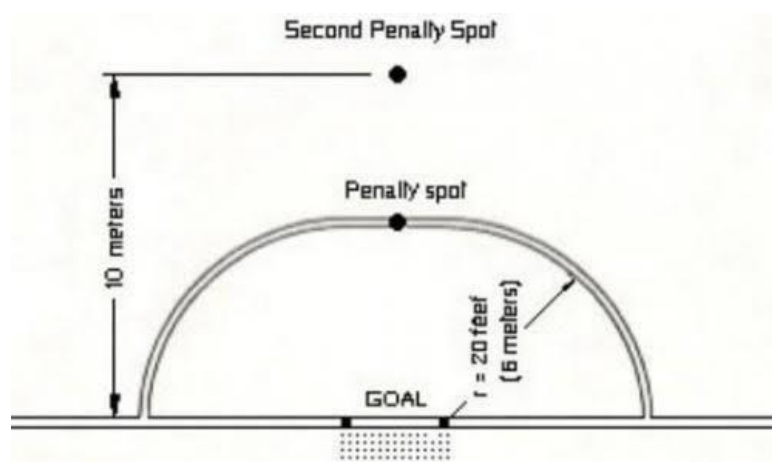
2.4.2 Sarana dan Prasarana Futsal

a. Lapangan

- 1) Ukuran minimal 25 x 15 meter dan maksimal 42 x 25 meter (untuk pertandingan internasional ukuran minimal 38 x 18 meter dan maksimal 42 x 25 meter).
- 2) Lebar garis pembatas 8 cm.
- 3) Titik tengah pada garis tengah lapangan dan lingkaran pusat titik tengah beradius 3 meter.
- 4) Seperempat lingkaran dengan radius 6 meter ditarik sebagai pusat diluar dari masing-masing tiang gawang.
- 5) Garis penghubung diatas garis seperempat lingkaran memiliki panjang 3,16 meter sejajar dengan garis gawang.
- 6) Titik penalti dari tengah garis gawang digambarkan 6 meter.
- 7) Titik penalti kedua dari titik tengah garis gawang 10 meter
- 8) Seperempat lingkaran sudut lapangan beradius 25 cm.
- 9) Zona pergantian pemain dengan panjang 5 meter terletak didepan tempat duduk pemain cadangan.
- 10) Line garis 8 cm



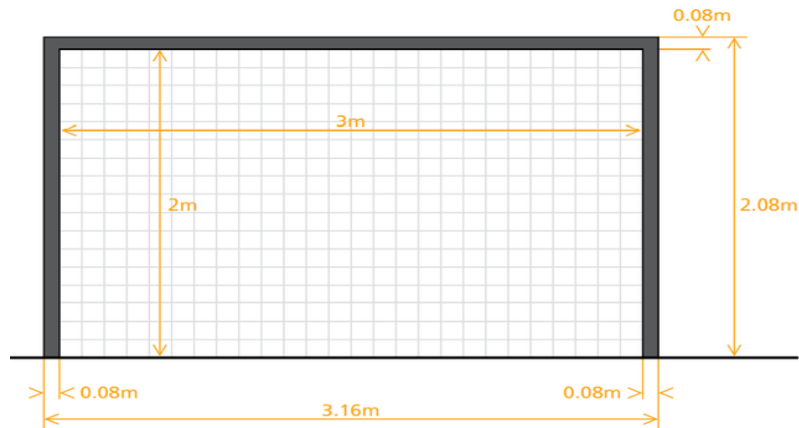
Gambar 1. Ukuran Lapangan Futsal



Gambar 2. Ukuran Penalty Futsal

b. Gawang

- 1) Ukuran gawang futsal lebar tiang 3 meter dan tinggi tiang 2meter.
- 2) Kedua tiang gawang dan palang memiliki lebar dan dalam yang sama yakni 80 cm.
- 3) Keliling tiang gawang 8 cm



Gambar 3. Gawang Futsal

c. Bola

- 1) Ukuran bola nomor 4.
- 2) Terbuat dari kulit atau bahan lain.
- 3) Minimum keliling 62 cm dan maksimum 64 cm.
- 4) Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gr dan maksimum 440 gr.
- 5) Tekanannya sampai dengan 0,4 - 0,6 atmosfer (400-600 g/cm³).
- 6) Lambungan bola 55-65 cm pada pantulan pertama.



Gambar 4. Bola Futsal

d. Perlengkapan Pemain

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

- 1) Memakai seragam kostum team kecuali kipper.
- 2) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya

stretch pants maka warna ikut menyesuaikan dengan warna utama.

- 3) Memakai kaos kaki, juga plaster disesuaikan dengan warna yang sudah disepakati.
- 4) Wajib memakai shinguards.
- 5) Sepatu yang dipakai harus sama dengan model yang diperkenankan petunjuk lapangan.



Gambar 5. Perlengkapan Futsal

e. Jumlah Pemain (per tim)

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah 5 pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah 2 pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2.
- 5) Batas jumlah pergantian pemain tak terbatas. Metode pergantian, pergantian melayang (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja. Pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).



Gambar 6. Pemain Futsal

f. Lama Pertandingan

- 1) Lama normal : 2 X 20 menit
- 2) Lama istirahat : 10 menit
- 3) Lama perpanjang waktu : 2 X 10 menit
- 4) Ada adu pinalti jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjang waktu selesai.
- 5) *Time –Out*: 1 kali per tim per babak tak ada dalam waktu tambahan
- 6) Waktu pergantian babak : Maksimal 10 menit

2.4.3 Teknik Dasar Bermain Futsal

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

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

Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain. Dari dua

pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal maka harus melakukan aktifitas secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Apabila seorang pemain sudah menguasai teknikteknik dasar dengan benar, maka akan lebih melancarkan permainan itu secara keseluruhan dan hasilnya akan memuaskan.

a. Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Menurut Justinus Lhaksana, (2011) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang datar dan ukuran lapangan kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan tepat karena bola yang meluncur sebaris dengan tumit pemain.

Sedangkan menurut (Dinata 2007;7) Menjelaskan bahwa Dalam Latihan Teknik mengumpan sebaiknya siswa dapat merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Karena sepanjang permainan menggunakan *passing*. Untuk sasaran yang di inginkan tercapai pemain harus menguasai teknik *passing*. Pada gambar di bawah ini adalah Teknik mengumpulan (*passing*):



Gambar 7. *Passing*

Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
2. Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*.
Kuatkan tumit saat bersentuhan dengan bola lebih

- kuat. Kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak meninggi.
3. Saat menyentuh bola melakukan *passing* dengan menggerakkan kaki

b. Teknik Mengontrol (*controlling*)

Teknik dasar menahan bola (*control*), menurut Asmar (2008:64) tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*. Sedangkan Dinata (2007:17) Menerima atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagi cara, yaitu dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, paha, telapak kaki dan dada.



Gambar 8. *Control*

Keterangan :

1. Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.
 2. Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (sole), agar bolanya diam Teknik Dasar Menahan Bola (Control).tidak bergerak dan mudah dikuasai.
- c. Teknik Menggiring (*dribbling*)**
- Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) menurut Lhaksana (2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak

gol. Cara melakukan dribbling menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. U.S. Sports Academy in Sports Exercise Science, Sports Management, Sports Studies and Sports Psychology menjelaskan bahwa dribble technique requires high concentration and energy and a relaxed body in perfect balance, whereas it also demands continuous control of the game, placement of the opponents in the football court and transition of team-mates. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi dan energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan.



Gambar 9. *Dribbling*

Keterangan :

1. Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
2. Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
3. Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.

Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

d. Teknik Menembak (*menembak*)

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

gawang.



Gambar 10. *Shooting*

Keterangan :

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

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

e. Taktik strategi Futsal

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan lebih sederhana dibandingkan sepakbola (Frayogha 2019). Futsal dapat dimainkan dilapangan dengan ukuran lebih kecil dari sepakbola dan

dimainkan di dalam ruangan (Rinaldi and Rohaedi 2020). Futsal dimainkan lima melawan lima oleh dua tim dengan tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol. Karakteristik permainan futsal yang dinamis karena aliran bola antar kaki pemain berlangsung cepat mengharuskan setiap pemain untuk menguasai taktik dan strategi yang baik, memiliki fisik yang prima, dan mental yang pantang menyerah. Masing-masing pemain harus mempersiapkan segala sesuatu yang ada pada diri sendiri dan mampu memberikan dampak positif ke dalam tim, karena tim futsal yang dibangun dengan baik tidak hanya mengandalkan kelebihan individu masing-masing pemain. Setiap pemain harus mampu menyatu ke dalam tim dan menjadi bagian dari tim, sehingga pada saat pertandingan setiap pemain mampu menjalankan peran masing-masing (Gulo 2020; Pradipta 2015). Kerja sama tim sangat penting dan selalu diutamakan dalam semua olahraga permainan. Demikian juga dalam olahraga permainan futsal yang sangat mengandalkan kerja sama tim (Badaru 2017).

Kerja sama tim dalam permainan futsal harus ditunjukkan oleh sebuah tim apabila ingin meraih kemenangan. Kerja sama tim dalam permainan futsal dapat dibangun pada saat latihan (Sintaro, Surahman, and Khairandi 2020), untuk mengefektifkan suatu kerja sama tim pelatih harus menerapkan strategi permainan yang tepat pada saat latihan dan pertandingan. Strategi dalam permainan futsal merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, dan improvisasi (Lhaksana and Pardosi 2008; Hasibuan 2016) untuk menentukan alternatif terbaik saat memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam hal memperoleh hasil yang maksimal yaitu kemenangan dalam sebuah pertandingan. Strategi permainan futsal dapat digambarkan melalui posisi dan fungsi pemain (Sukmawarti, Akbar, and Doewes 2018; Paranoan and Prastya 2019) masing-masing sesuai dengan kondisi pada saat pertandingan.

Hal tersebut sangat penting karena perubahan peran antar pemain pada saat pertandingan memiliki mobilitas dan intensitas yang tinggi.

Pelatih dapat berganti strategi permainan pada saat pertandingan, jika strategi yang diterapkan tidak berjalan dengan baik. Strategi yang ada dalam permainan futsal antara lain bertahan dan menyerang. Strategi menyerang dapat dilakukan apabila sebuah tim sedang menguasai bola. Sehingga tim yang menguasai bola dapat melakukan serangan dengan cara membangun perlahan dari bawah melalui pemain anchor, atau langsung menuju ke daerah pertahanan lawan melalui pemain pivot untuk melakukan counter attack saat pemain bertahan lawan belum kembali ke daerah pertahanan.

Tim yang terus menguasai bola dan melakukan serangan memiliki kesempatan lebih banyak menciptakan peluang untuk mencetak gol. Semakin sering tim melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan, maka semakin besar juga tim tersebut untuk mencetak gol lebih banyak. Apabila sebuah tim ingin memenangkan pertandingan maka harus memiliki keseimbangan antara bertahan dan menyerang. Selain memiliki pertahanan yang baik, sebuah tim juga harus memiliki strategi menyerang yang bervariasi agar tidak mudah diantisipasi oleh pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol serta meraih kemenangan. Keberhasilan strategi menyerang dalam sebuah tim dapat dipengaruhi oleh pemahaman pemain tentang prinsip-prinsip menyerang (Ashari and Adi 2019; Anwar 2013). Pemilihan strategi yang akan diterapkan saat pertandingan oleh pelatih juga mempengaruhi keberhasilan tim dalam menyerang. Pelatih dituntut untuk cepat mengidentifikasi kejadian yang ada saat pertandingan.

Apabila strategi menyerang yang diterapkan tidak berjalan dengan baik, maka pelatih harus cepat mencari solusi atau merubah strategi tersebut (Kamaruddin 2020). Mencari solusi dan merubah strategi saat pertandingan mengharuskan pelatih untuk memiliki model strategi menyerang yang bervariasi. Sehingga pelatih dapat menerapkan strategi menyerang sesuai dengan kemampuan masing-masing pemain dan kondisi pada saat pertandingan berlangsung. Meskipun futsal baru masuk ke Indonesia, peminat futsal semakin lama semakin banyak. Di Sulawesi Selatan khususnya di Kota Makassar olahraga permainan futsal sudah

mulai diminati oleh pelajar, mahasiswa, karyawan, pegawai dan masyarakat biasa. Ini kita dapat melihat dengan banyaknya dibangun lapangan futsal di Kota Makassar. Namun di kalangan perguruan tinggi juga sudah mulai dikembangkan olahraga futsal ini, salah satu perguruan tinggi yang mulai mengembangkan olahraga permainan Futsal adalah FIK UNM Makassar yang sering melakukan latihan dan mengikuti kejuaraan futsal antar perguruan tinggi baik di skala Nasional maupun internasional. Tetapi mereka belum mengetahui tentang taktik dan strategi olahraga permainan futsal dengan benar.

Maka dari itu taktik dan strategi olahraga permainan Futsal diberikan sesuai perkembangan futsal modern saat ini dengan melalui dari tingkat sekolah sampai ke perguruan tinggi. Apalagi kalau di daerah-daerah yang belum mengenal betul apa itu permainan futsal. Upaya untuk terus-menerus memasyarakatkan futsal perlu terus dilakukan sosialisasi pada masyarakat khususnya pelajar dan mahasiswa sebagai acuan dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan taktik dan strategi futsal dalam melakukan keterampilan permainan futsal. Selain itu juga untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya taktik dan strategi futsal modern.

2.5 Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Menurut (Bompa, 2000) menyatakan bahwa kelincahan adalah komponen penting dalam kondisi fisik atlet yang berperan besar dalam olahraga permainan seperti futsal. Menurutnya, kelincahan melibatkan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan-keterampilan utama saat melakukan *dribbling*

untuk melewati lawan

Agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepakbola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulutangkis, dan figure skating. Kelincahan adalah “speed in changing body position or direction” atau kecepatan dalam mengubah arah atau tubuh (Harsono, 2018). Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu, kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan, 2020).

Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan bdilihat bahwa dalam menggiring bola terdapat beberapa factor yaitu kelncahan dan keseimbangan. Kelincahan adalah “speed in changing body position or direction” atau kecepatan dalam mengubah arah atau tubuh (Harsono, 2018). Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, sseseorang tidak juga sangat berpengaruh tterhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu, kelincahan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah aarah. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan dan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keeimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan, 2020).

Cara lain untuk melihat respon gerak adalah dengan mengorganisasikan kedalam kualitas gerak yang ditunjukkannya. Kualitas gerak merupakan kelompok respon yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari beberapa

aspek seperti aspek ruang membedakan, ketinggian arah jalur, dan bidang gerak. Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak.

Latihan kelincahan menggunakan rintangan mempunyai tujuan untuk melatih suatu reaksi gerakan dalam melakukan kelincahan. Menurut (Irawadi 2013:108) menyatakan bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat- singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

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

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

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

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan memiliki peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berintraksi.

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan

kelenturan. Dengan demikian factor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Menurut Irawadi (2011:111) menyebutkan bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh sistem saraf pusat, kekuatan otot, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerakan sendi, koordinasi intermuskular, koordinasi intramuskular, kelelahan, dan suhu otot.

Dari pendapat para ahli di atas dapat digambarkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relative singkat dan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain futsal dalam setiap latihan olahraga baik maupun pertandingan guna mencapai prestasi secara maksimal.

2.6 Hubungan Keseimbangan Dengan Dribbling Bola

a. Pengertian Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular (sistem saraf otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf otot agar tidak jatuh atau roboh, atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan adalah “Ease in maintaining and controlling body position” atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Keseimbangan “The ability of the individual to control organic equipment neuromuscularly” (Harsono, 2018). Dalam melakukan menggiring bola memerlukan keseimbangan agar dapat berlari sambil membawa bola, disini dapat dilihat bahwa didalam menggiring terdapat beberapa faktor yaitu kelincahan dan keseimbangan.

Dalam (Ahmad Susanto, 2014) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O’Sullivan dalam Perdana, A (2014:58) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu

terutama ketika saat posisi tegak. Menurut (Bompa, 2000) menyebutkan bahwa keseimbangan merupakan komponen penting dari kondisi fisik atlet. Ia menyatakan bahwa stabilitas tubuh saat bergerak sangat menentukan kualitas teknik dalam olahraga, termasuk kemampuan menggiring bola saat berubah arah, berhenti, atau melakukan gerakan tipu.

Selain itu menurut Thomson dalam Perdana, A (2014:58) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam kesetimbangan. Kesetimbangan berarti bahwa tubuh dalam keadaan diam (keseimbangan statis) atau dalam keadaan bergerak (keseimbangan dinamis).

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

b. Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan

Keseimbangan memiliki beberapa factor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini akan berperan sangat besar pada pemain di dalam melakukan berbagai kegiatan fisik baik kegiatan sehari-hari maupun kegiatan kecabangan sesuai dengan minatnya. Sehingga akan sangat penting untuk perkembangan tumbuh pemain.

Menurut souder & Hill dalam jurnal hasriawandi (2019:137-138) pada dasarnya dipengaruhi oleh keempat faktor yang menentukan keseimbangan tubuh dalam situasi gerakan dinamis yaitu:

1. Pusat gravitasi (*Center Of Graft*)

Pusat gravitasi adalah titik dimana berat badan total merata, titik dimana tarikan gravitasi seimbang. Ketinggian lokasi memiliki pengaruh penting pada pemeliharaan keseimbangan, untuk penambahan bobot di atas atau di bawah pinggang akan menggeser pusat gravitasi ke arah beban tambahan dan mengubah masakah keseimbangan.

2. Bidang Tumpu (*Base Of Support*)

Lokasi pusat gravitasi dan ukuran basis dukungan erat kaitanya dalam fungsi utama latihan keseimbangan. Basis dukungan terdiri dari titik-titik kontrak dengan permukaan dan daerah antara mereka. Untuk posisi berdiri dengan kaki agak terpisah, basis dukungan adalah kaki dan lebih stabil. Dengan demikian, posisi yang paling stabil dari tubuh adalah berbaring di lantai dengan lengan dan kaki terlentang. Sebaliknya, posisi yang paling tidak stabil adalah salah satu dengan basis terkecil dukungan, seperti berdiri di atas jari kaki satu kaki. Posisi ini dapat dibuat bahkan kurang stabil dengan mengangkat tangan di atas kepala, sehingga mengurangi pusat gravitasi.

3. Bidang gravitasi (*Line Of Gravity*)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada vertical melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumou adalah menentukan derajat stabilitas tubuh. Selama baris ini masih dalam batas-batas dasar dukungan, tubuh akan memiliki stabilitas.

4. Sensory Organ (*Sensory Organs*)

Organ sensorik yang berkerja sama untuk menjaga keseimbangan adalah organ telinga tengah, arti proprioseptif, organ penglihatan, dan organ- organ menyentuh. Organ sensorik dari telinga tengah mengirimkan pesan yang berhubungan dengan posisi tubuh.

2.7 Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain sepakbola dapat dilihat dari bagaimana pemain menggiring bola¹. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih seperti :

kekuatan,kecepatan,kelentukan,kelincahan dan sebagainya.Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Menurut Schmidt & Wrisberg (2008) – Motor Learning and Performance “Performa gerakan motoric seperti *Dribbling* dipengaruhi oleh koordinasi, kecepatan reaksi, kelincahan, dan keseimbangan.”

b. Teknik Dasar Menggiring Bola

Menurut Sukatamsi (2001: 3.3), Prinsip teknik menggiring bola meliputi:

- a. Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola,
- b. Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,
- c. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- d. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- e. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa
Kegunaan teknik menggiring bola antara lain; a) Untuk melewati lawan, Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, b).Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, c) menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2001: 3.4).

Adapun Macam-macam cara menggiring bola. Menggiring bola dengan kurakura bagian dalam menurut Sukatamsi (2001: 3.5):

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- b. Kaki bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur

menyentuh atau mendorong demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

- c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan.
- d. Adapun teknik menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dapat dilihat pada gambar dibawah berikut ini.



Gambar 11. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam Sumber:
(Sucipto, dkk, 2000: 29)

- 1) Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001: 3.5): a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Adapun gambar teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini :



Gambar 12. Menggiring Bola dengan Kura – kura Kaki Penuh

Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 31)

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

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (2001: 3.6): a). Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura- kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, c) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut dibawah ini.



Gambar 13. Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar Sumber:
(Sucipto, dkk. 2000: 30)

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Menggiring Bola

Menurut Saputra (2017:29) faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola:

1. Kelincahan

Kelincahan sangat diperlukan dalam *dribbling*. Dengan memiliki kelincahan yang bagus, seorang pemain dapat *mendribbling* bola melewati lawan.

2. Keseimbangan

Keseimbangan juga diperlukan dalam permainan futsal. Apalagi untuk menggiring bola dibutuhkan keseimbangan yang baik. Jika keseimbangan tidak baik dalam menggiring bola dapat terjatuh.

3. Kelentukan

Kelentukan dalam Futsal digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelentukan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

2.8 Penelitian Yang Relevan

Hanif dedi irawan (PKO), yang berjudul “ pengaruh latihan speed games terhadap kecepatan dribbling pemain sepakbola usia 12-13tahun di sekolah sepakbola putra tama jambidan bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain usia 12-13 tahun disekolah sepakbola putra tama jambidan bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara purposive. Pengambilan data menggunakan tes dribbling dari Bobby charlton, yang memiliki validitas 0,973 dan realibilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 5,643 lebih besar dari t tabel sebesar 1,753 pada taraf signifikan 5% ($5,643 > 1,753$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Teguh 2014, “ Pengaruh Latihan Dot Drill Dan Tree Corner Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa Ssb Catur Tunggal Fc Bandar Lampung “. Pengaruh yang signifikan pada metode latihan dot drill dan tree corner drill Kedua, tidak terdapat perbedaan antara metode latihan dot drill dan tree corner drill. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan dot drill dan tree corner drill sama-sama memberikan pengaruh besar dalam kelincahan menggiring bola. Dari kedua program latihan tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan gerak dasar kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.

Riyan 2014, “ Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 8 Smp Abadi Perkasa Pt Indolampung Perkasa Tulang Bawang “. Hasil penelitian dapat diperoleh hasil koefisien korelasi antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memiliki korelasi sebesar 16,08%, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 22,54%, kemudian koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola sebesar 10,33% ,dan untuk variabel kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring memiliki koefisien korelasi sebesar 42,31%.

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa variabel kecepatan dan kekuatan otot tungkai juga memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas 8 di SMP Abadi Perkasa.

2.9 Kerangka Berpikir

- a. Keseimbangan sangat diperlukan dalam setiap aktifitas gerak tubuh, termasuk olahraga sepak bola. Pemain dituntut untuk mampu menjaga keseimbangan badannya dalam posisi yang sulit. Misalnya pada saat berlari, menggiring bola, menyundul bola, mengoper bola, dan shooting. Sepak bola adalah olahraga permainan yang cepat, arah bola dan gerakan yang terjadi dapat berubah dan berpindah dengan cepat. Hal ini menuntut pemain agar memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan memerlukan keseimbangan dinamis yang baik, karena tanpa kemampuan menjaga keseimbangan yang baik, cenderung tidak mampu mengontrol gerakan yang dilakukan. Termasuk dalam melakukan tendangan pinalti menggunakan salah satu kaki untuk menendang bola dan kaki satunya untuk menopang tubuh agar tidak jatuh. Oleh karena itu, keseimbangan yang baik sangat memengaruhi gerakan tendangan pinalti tersebut. Posisi tangan direntangkan untuk membantu tubuh agar dapat seimbang, sehingga tendangan pinalti dapat dilakukan dengan baik.
- b. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan untuk membebaskan diri dari lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik ,berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan.

- c. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan futsal, tidak heran jika para pengamat futsal mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerang untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikanya dalam posisi yang lebih baik. Ada dua unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Keseimbangan tubuh erat hubunganya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya tanpa terjatuh sehingga saat menggiring bola pemain dapat menghindari rintangan dengan mudah.

2.10 Hipotesis

Berdasarkan pada beberapa landasan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.

H_1 : Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan peningkatan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat

H_2 : Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dengan peningkatan kemampuan dribbling bola pada pemain SMP Negeri 5 Tulang Bawang

Barat.

H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain futsal SMP

Negeri 6 Tulang Bawang Barat

H_3 : Ada hubungan yang signifikan keseimbangan dan kelincahan dengan kemampuan dribbling bola pada pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Dinata (2018:156) Metode adalah suatu cara yang sistematis yang diunakan untuk mencapai tujuan, sehingga dipakai satu cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 :207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benarbenar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kelincahan (X1), keseimbangan(X2), dan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat (Y).

3.2 Populasi dan Sampel

Menurut suharmi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini adalah penelitian populasi karena seluruh populasi diambil menjadi sampel yaitu siswa ekstrakurikuler SMP 6 Negeri Tulang Bawang Tengah yang berjumlah 40 orang. Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi

tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun dalam penelitian ini cara pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling yaitu mengikutsertakan semua individu atau anggota populasi menjadi sampel (Arikunto, 2002: 112).

Dengan pertimbangan waktu dan tenaga maka peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat.

3.3 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat. Peneliti mengambil sampel semua atlet sekolah SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat yang berlatih di mulya sari, yaitu berjumlah 40 atlet putra dan penelitian dilakukan selama 1 hari.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

3.4.1 Variabel bebas

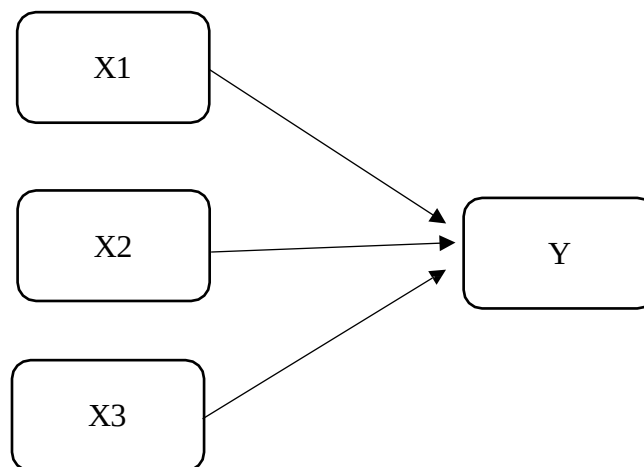
Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilai nya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu hubungan antara kecepatan (X1) dan kelincahan (X2).

3.4.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketrampilan menggiring bola.

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997:44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut: Adapun gambar desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 14. Desain penelitian (Sumber: Sugiyono, 2011)

Keterangan:

1. **X1** : Kelincahan
2. **X2** : Keseimbangan
3. **X3** : Kelincahan dan Keseimbangan
4. **Y** : Keterampilan Menggiring Bola
5. → : Garis hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat

3.6 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatannya disebut variabel. Dalam penelitian ini beberapa variabel yang akan diteliti yaitu: kecepatan, kelincahan, dan ketrampilan bermain sepakbola.

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

1. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis (Sajoto, 1988:58). kemampuan pemain Futsal SMP 6 Negeri Tulang Bawang Barat untuk mengontrol posisi tubuh saat diam atau bergerak yang diukur menggunakan modified bass test dengan satuan detik.
2. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu..
3. Kemampuan menggiring bola dalam bermain sepakbola yaitu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam menggiring bola yang diukur dengan tes ketrampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “ David Lee “ (Subagyo Irianto 2010).

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik ,dalam arti lebih cermat ,lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto,2006:160). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes menggiring bola (dribbling) menurut Nurhasan (2007: 212). instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nnurhasan (2007: 212) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrumen lagi.

3.7.1 Tes Kelincahan

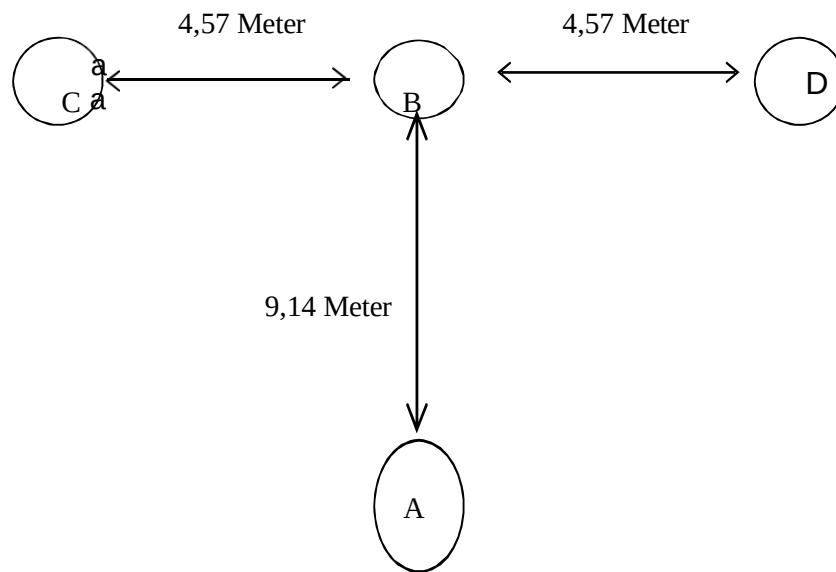
Untuk mengukur kelincahan menggunakan test (*Agility T-Test*).

Alat yang digunakan antara lain:

1. meteran
2. cone kerucut
3. stopwatch
4. kapur

Pelaksanaan *Agility T-Tes* :

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

Gambar 15. *Agility Test*

Sumber: Widiastuti (2011: 133)

Penilaian Skor :

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

No	Batasan	Kategori
1	<19.5	Sangat baik
2	19.5 to 21.5	Baik
3	21.5 to 23.5	Sedang
4	>23	kurang

Tabel 1. Kategori test kelincahan (Widiastuti, 2015:148)

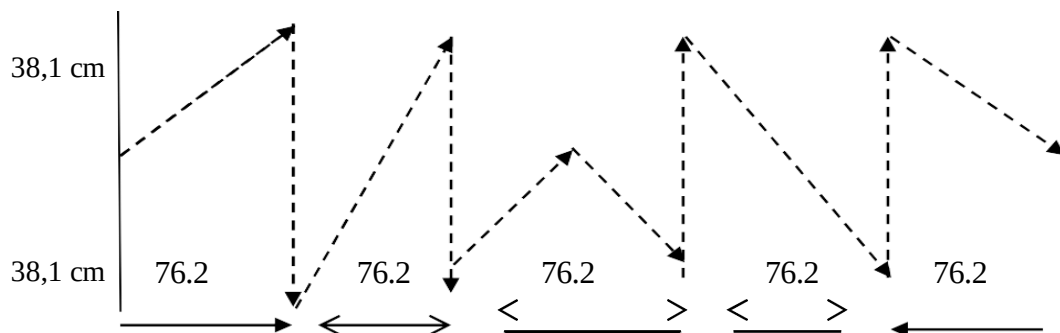
3.7.2 Tes Keseimbangan

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

- Meteran
- Cone
- Stopwatch
- formulir test dan alat tulis

Pelaksanaan *modified bass test of dynamic balance* :

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



Gambar 16. *Modified Bass Test*

Sumber: widiastuti (2011 : 146)

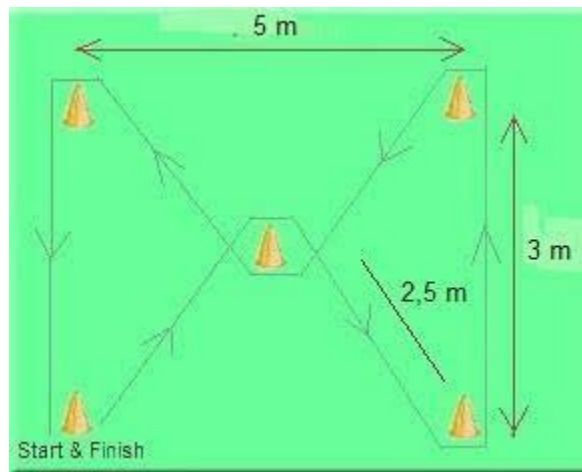
Penilaian :

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

Tabel 2. Norma Test Keseimbangan dinamis (Jonson & Nelson, 1986:234)

No	Batasan	Kategori
1	10-31	Kurang
2	32-50	Sedang
3	51-69	baik
4	70-100	Sangat Baik

3.7.3 Tes kemampuan menggiring bola



Gambar 17. Tes kemampuan menggiring bola
(Sumber: Nurhasan, 2007: 212)

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 1 kali Perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalliek Sugiardo dalam wisma mugraheni (2009 : 33). Bahwa proses latihan Selama 1 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Tujuan tes ini dilakukan yaitu untuk mengukur kemampuan seseorang dalam menggiring bola.

a) Perlengkapan

1. Bola ukuran 5 : 3 buah
2. Meteran Panjang : 1 buah

3. Cones besar : 5 buah

4. Stopwatch : 1 biji

b) Petugas Lapangan

1. Tester: 1 orang

2. Pengamat gerakan: 1 orang

3. Pencatat hasil tes: 1 orang

c) Petunjuk Pelaksana ketentuan umum :

1. pada aba-aba “siap” testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. pada aba-aba “ya” testi mulai menggiring bola lurus dan melewati rintangan yang ada ditengah, kemudian ke rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang sudah diterapkan sampai berakhir di garis finish.
3. Salah arah dalam menggiring bola, testee harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lain selain kaki dimana melakukan kesalahan dan stopwatch tetap berjalan.
4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian. Tidak diperbolehkan menggiring hanya dengan satu kaki saja.

d) Penilaian/penskoran:

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Gerakan menggiring bola dinyatakan gagal apabila:

1. Teste menggiring bola hanya menggunakan satu kaki.
2. Teste menggiring bola tidak sesuai dengan anak panah
3. Teste menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Tabel 3. Kategori Keterampilan Dasar Menggiring Bola

Skor	Kategori
5-11.5	Agat baik
6-13.5	k
6-15.5	kup
5.6-17	rang

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013 : 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Jadi untuk memperoleh data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar, karena data-data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

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

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan 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.

Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (skor).

Sebelum mencari Hubungan Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) terhadap Kemampuan menggiring bola(Y), maka dilakukan uji validitas dan reabilitas penelitian. Uji validitas dan reabilitas ini menggunakan uji normalitas.

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan non parametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2000:466).

3.9.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji untuk mengetahui apakah variansi variansi dari sejumlah populasi sama atau tidak. Uji homogenitas variansi dilakukan untuk menguji kesamaan variansi data kelompok pretest dan posttest. Uji homogenitas menggunakan uji leven's test. Kriteria pengujian homogenitas adalah jika data nilai $Sig > \text{nilai } \alpha$ 0,05 maka dapat dikatakan data sampel homogen begitupun sebaliknya jika nilai $Sig < \text{Nilai } \alpha$ 0,05 maka dapat dikatakan data sampel tidak homogen.

3.9.3 Uji Linieritas

Uji linier merupakan suatu pengujian yang digunakan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Pengujian ini dapat digunakan sebagai syarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Menurut Sudjana (2003) uji linieritas dimaksudkan untuk menguji linier tidaknya data yang dianalisis. Dengan kriteria pengujian jika nilai $F_{Sig} > 0,05$ maka data dapat dikatakan linier begitupun sebaliknya jika $F_{Sig} < 0,05$ maka dapat dikatakan data tidak linier.

3.10 Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis 1

b. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien

korelasi n : Jumlah sampel

X : Skor variabel X

Y : Skor variabel Y

$\sum X$: Jumlah skor variabel X

$\sum Y$: Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2

$\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

c. Uji Hipotesis 2

Untuk mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Arikunto (2010:175), untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi

n : Jumlah sampel
 X : Skor variabel X
 Y : Skor variabel Y
 $\sum X$: Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$: Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$: Jumlah skor variabel X^2
 $\sum Y^2$: Jumlah skor variabel Y^2

Menurut Sugiyono (2010:230), harga r yang diperoleh dari perhitungan hasil tes dikonsultasikan dengan Tabel r product moment. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r pada tabel 3 berikut:

Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

antara 0,800 sampai dengan 1,000	ggi
antara 0,600 sampai dengan 0,800	kup
antara 0,400 sampai dengan 0,600	ak Rendah
antara 0,200 sampai dengan 0,400	ndah
antara 0,000 sampai dengan 0,200	angat Rendah

(Sumber: Riduwan, 2003 hal : 228)

Jadi apabila Koefisien Korelasi $> r$ tabel, maka ada hubungan yang signifikan (H_a Diterima), sebaliknya apabila Koefisien Korelasi $< r$ tabel, maka tidak ada hubungan yang signifikan (H_0 Diterima).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan Dribbling bola pada pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan Dribbling bola pada pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat sehingga H_a diterima.
- 5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kemampuan dribbling bola pada pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat, sehingga H_a diterima.
- 5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan pada pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat sehingga H_a diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Dalam penelitian ini diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kemampuan dribbling bola, sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi para pelatih Futsal sebagai bahan acuan latihan dribbling bola bahwa antara kelincahan saling berhubungan dengan dribbling bola. Pelatih Futsal dalam memfokuskan pelatihan dengan kelincahan untuk mendapatkan hasil dribbling bola yang sempurna.
- 5.2.2 Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus/ Universitas Lampung khususnya Prodi Pendidikan

Jasmani sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dengan kelincahan sehingga dapat mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis.

5.2.3 Bagi para pemain futsal khususnya dalam hal ini pemain Futsal SMP Negeri 6 Tulang Bawang Barat hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan latihan kelincahan dan keseimbangan juga berlatih meningkatkan kemampuan dribbling bola karena terbukti dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan bermain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : Pena Pundi
Aksara Delitt o A, 2003.
- Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad Susanto. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT.
Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:
Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. Njkkn. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan
Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Berry L. Johnson Jack K. Nelson. 1986. *Practical Measurement for
Evaluation in Physical Education. Third Education*. Corpus Cristi
State University OF The University of South Texas System.
Bronstein, A. M., Brant, T., Nutt, J.G., et al. (2004). *Clinical Disorder
of Balance, Posture, and Gait (2nded)*. London: ARNOLD.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta
: Andi Offse.
- Dinata M. 2020. *Dasar-dasar mengajar Sepakbola*. Jakarta (ID): Cerdas Jaya
- Dimata M. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*.
Lampung (ID): Cerdas Jaya
- Dinata M. 2018. *Pengaruh Latihan dan pemulihan terhadap peningkatan
VO2 Max*. Jurnal Pendidikan Olahraga.7(2):153-155).
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. CV.
Tambuk Kusuma Yogyakarta. Jakarta.

- Hasrawandi. *Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepakbola Sepaktakraw Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal Menssana. Vol , No 2. 2019
- Ismaryanti. 2008. *“Tes dan Pengukuran Olahraga”*. Sebelas Maret University Press. Surakarta.
- Irawadi, H. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP.
- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik dan pengukuran*. Padang: UNP Press.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips permainan*, Yogyakarta: Pustaka timur
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi, Klaten.
- Laksana, Justinus. 2001. *Taktik dan strategi futsal modern*, Jakarta: Be champion
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Nana S. 2000. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi bagi Para Peneliti*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Ridwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Saputra, R. A. N. 2017. *Pengaruh Metode Bagian Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unisiyah*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisiyah. Volume 2, Nomor 1 : 13-25 Februari 2016
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. 2008. *Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th ed.)*. Human Kinetics.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum 2007 *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Zefiter, Iil., & Irawan. R. 2018. *Modifikasi Instrumen Hexagonal Drill Test untuk Kelincahan (Studi Uji Validitas Dan Reliabilitas)*. Universitas Negeri Padang.