

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA
NEGERI 2 PRINGSEWU**

(Skripsi)

**Oleh
CAESAR BAGUS TRI HARTANTO**



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

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 2 PRINGSEWU

Oleh

CAESAR BAGUS TRI HARTANTO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Pringsewu berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yaitu tes lari 30 meter, *agility T-Test*, dan tes keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu dengan nilai $r_{hitung} = 0,682 > r_{tabel} = 0,444$. 2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu dengan nilai $r_{hitung} = 0,701 > r_{tabel} = 0,444$. Dan 3) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu dengan nilai $r_{hitung} = 0,813 > r_{tabel} = 0,444$.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, menggiring bola

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND AGILITY TO DRIBBLING ABILITY IN EXTRACURRICULAR STUDENTS FUTSAL SMA NEGERI 2 PRINGSEWU

By

CAESAR BAGUS TRI HARTANTO

This study aims to determine the relationship between speed and agility to dribbling ability in futsal extracurricular students of SMA Negeri 2 Pringsewu. The research method used in this research is descriptive correlation. The sample used was students who participated in extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Pringsewu totaling 22 people. The instruments in this study were the 30 meter run test, agility T-Test, and dribbling skills test. The results showed that 1) there is a significant relationship between speed and dribbling ability in extracurricular futsal students of SMA Negeri 2 Pringsewu with a value of $r_{\text{count}} = 0.682 > r_{\text{table}} = 0.444$. 2) there is a significant relationship between agility and dribbling ability in extracurricular futsal students of SMA Negeri 2 Pringsewu with a value of $r_{\text{count}} = 0.701 > r_{\text{table}} = 0.444$. And 3) there is a significant relationship between speed and agility on dribbling ability in extracurricular futsal students of SMA Negeri 2 Pringsewu with a value of $r_{\text{count}} = 0.813 > r_{\text{table}} = 0.444$.

Keywords: speed, agility, dribbling

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA
NEGERI 2 PRINGSEWU**

Oleh

CAESAR BAGUS TRI HARTANTO

Skripsi

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

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



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

Judul Skripsi : Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu

Nama : Caesar Bagus Tri Hartanto

Nomor Pokok Mahasiswa : 2113051008

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 19880129201903 1 009

Suwarli, S.Pd., M.Or.
NIP 19891212202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd

Sekretaris : Suwarli, S.Pd., M.Or

Penguji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Abet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 12 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Caesar Bagus Tri Hartanto
NPM : 2113051008
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu”** 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, 7 Juli 2025

Yang membuat Pernyataan



Caesar Bagus Tri Hartanto
NPM 2113051008

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Caesar Bagus Tri Hartanto, dilahirkan di Podomoro, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung pada tanggal 6 Juni 2003, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Yatin Riyanto dan Ibu Megandini. Penulis sekarang bertempat tinggal di Jl. Nawatama, Desa Podomoro, Kecamatan Pringsewu, Kabupaten Pringsewu.

Riwayat pendidikan di TK Utama Karya lulus pada tahun 2009, SD Negeri 3 Podomoro lulus pada tahun 2015, SMP Negeri 3 Pringsewu lulus pada tahun 2018, dan SMA Negeri 2 Pringsewu lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Selama perkuliahan penulis aktif dalam berorganisasi yaitu di Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Unila.

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Pasuruan, Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan dan melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 1 Penengahan, Lampung Selatan.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

”Keberhasilan datang kepada mereka yang tidak pernah berhenti berusaha”

(Caesar Bagus Tri Hartanto)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga saya khususnya kepada orangtua saya tercinta yang telah mendoakan dan mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan.

Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga kalian umur panjang. Aku sayang kalian.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu 'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak Drs. Dwi Priyono, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.

9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Untuk ibuku tercinta yang senantiasa menemani, mensupport, serta mendoakan ku disetiap perjalanan ku dalam menuntut ilmu. Skripsi ini saya persembahkan sebagai ungkapan cinta dan rasa hormat saya kepada Ibu, yang selalu ada di setiap perjalanan hidup saya. Terima kasih, ibu, atas cinta dan doa yang tak pernah putus. Semoga karya sederhana ini bisa menjadi saksi kecil dari cinta dan perjuangan ibu yang tak tergantikan. Semoga allah membalas setiap lelah ibu dengan surga-Nya, dan menjadikan anak ini amal jariyah yang selalu mengalir.
11. Untuk bapak ku, sosok panutan yang menjadi teladan dalam kesabaran, kerja keras, dan ketulusan, yang selalu memberikan pengarahan, saran, motivasi, dorongan, serta doanya yang selalu mengiringiku, dan juga aku sangat berterimakasih karena telah mengajarkan nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga dan terus mendukung saya dalam menggapai cita-cita. Semoga allah membalas semua kebaikan dan keikhlasan bapak dengan pahala yang berlipat dan kehidupan yang penuh keberkahan.
12. Untuk kakak kandungku Ivan Juli Purnomo, dan Fatya Anggraini Pertiwi yang selalu memberikan masukan, arahan, motivasi, serta supportnya, dalam perjalanan hidup di perkuliahan saya, kalian mungkin tidak selalu berada di garis depan, tapi kehadiran kalian terasa dalam setiap langkah saya. Dukungan kalian seperti angin yang tak terlihat namun menggerakkan layar kapal ini hingga berlabuh di akhir perjalanan. Terima kasih telah menjadi kekuatan saya dari belakang. Semoga allah membalas semua kebaikan kalian dengan keberkahan yang berlipat ganda.
13. Untuk sahabat-sahabat terbaikku Tim kosan kiel, kosan apoy, kontrakan bayu sobat anak baik-baik, UKM Futsal unila dan sahabat-sahabat terbaik yang lain yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu yang selalu ada dan pernah menjadi satu perjuangan dalam setiap langkah perjalanan saya. Terima kasih karena membuat perjuangan ini tak terasa sepi, dan terima kasih juga atas dukungan, kebersamaan, dan segala tawa yang telah kita bagikan bersama.
14. Untuk teman-teman yang membersamai dalam KKN Dan PLP Desa Pasuruan

2024, yang telah menjadi keluarga kedua selama masa pengabdian. Kebersamaan kita, canda tawa, kerja sama, dan perjuangan di tengah masyarakat menjadi kenangan yang tak terlupakan dan bagian penting dalam perjalanan hidup saya. Terimakasih karena kebersamaan tersebut memberikan banyak pelajaran berharga yang turut membentuk kedewasaan saya dan tanggung jawab saya.

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

Bandar Lampung, 7 Juli 2025
Penulis



Caesar Bagus Tri Hartanto
NPM 2113051008

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pendidikan Olahraga.....	6
2.2 Program Ekstrakurikuler.....	7
2.3 Hakikat Futsal.....	8
2.4 Kondisi Fisik	17
2.5 Hakikat Kecepatan.....	18
2.6 Hakikat Kelincahan	19
2.7 Kemampuan Menggiring Bola	20
2.8 Kajian Penelitian Relevan	23
2.9 Kerangka Berfikir	25
2.10 Hipotesis	25
III. METODE PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian	27
3.2 Objek Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian	28
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.5 Desain Penelitian	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Instrumen Penelitian	30
3.8 Teknik Pengambilan Data.....	31
3.9 Analisis Data	36

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	39
4.2 Uji Prasyarat	43
4.3 Analisis Data	45
4.4 Pembahasan	47
V. KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan.....	50
5.2 Implikasi	50
5.3 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Kecepatan	32
3.2 Norma Tes Kelincahan (<i>Agility T-Test</i>)	34
3.3 Kelas Inteval <i>Dribbling</i>	35
3.4 Koefisien Korelasi	38
4.1 Statistik Deskriptif Kecepatan	39
4.2 Kategorisasi Kecepatan	40
4.3 Statistik Deskriptif Kelincahan	41
4.4 Kategorisasi Kelincahan	41
4.5 Statistik Deskriptif Menggiring Bola	42
4.6 Kategorisasi Menggiring Bola	43
4.7 Uji Normalitas	44
4.8 Uji Linieritas	44
4.9 Uji Hipotesis Pertama (X_1-Y)	45
4.10 Uji Hipotesis Kedua (X_2-Y)	45
4.11 Uji Hipotesis Ketiga ($X_1.X_2-Y$)	46
4.12 Koefisien Korelasi	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Lapangan Futsal 1	10
1.2 Lapangan Futsal 2	11
1.3 Gawang Futsal.....	11
1.4 Bola Futsal	12
1.5 Perlengkapan Pemain Futsal	12
1.6 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam	22
1.7 Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh	22
1.8 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar	23
3.1 Desain Penelitian Variabel X dan Y	29
3.2 Tes Lari 30 Meter	32
3.3 <i>Agility Test</i>	33
3.4 Tes Menggiring Bola.....	35
4.1 Diagram Lingkaran Persentase Kategori Kecepatan.....	40
4.2 Diagram Lingkaran Persentase Kategori Kelincahan	42
4.3 Diagram Lingkaran Persentase Kategori Menggiring Bola	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	57
2. Surat Balasan Penelitian.....	58
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Menggiring Bola	59
4. Data Kecepatan	60
5. Data Kelincahan	61
6. Data Menggiring Bola.....	62
7. Uji Normalitas Kecepatan	63
8. Uji Normalitas Kelincahan.....	64
9. Uji Normalitas Menggiring Bola	65
10. Uji Linieritas X1-Y	66
11. Uji Linieritas X2-Y	67
12. Uji Hipotesis	68
13. Dokumentasi	70

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia selalu dipengaruhi oleh situasi, kondisi, budaya, pandangan hidup, serta tingkat kemajuan bangsa. Tujuan utama olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual, serta mendorong pencapaian prestasi yang lebih tinggi. Keolahragaan nasional bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan serta kebugaran, prestasi, kualitas, manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia. Jiwa sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat sistem ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa sebagaimana yang tertulis dalam undang-undang republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 (Indonesia, 2017). Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kita memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani dan juga rohani. Selain itu olahraga sangat penting untuk mendukung pembentukan watak dan kepribadian, sportivitas, disiplin dan peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan rasa bangga bagi diri seseorang dan persatuan nasional (Ramdhani, 2014).

Futsal adalah olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pertandingan ini dimainkan oleh dua kelompok dengan lima pemain masing-masing tim. Tujuan dari masing-masing kelompok adalah mencetak gol ke gawang kelompok lawan. Dalam olahraga ini, seorang pemain harus selalu siap untuk menerima bola dan mengumpannya dengan cepat karena tekanan dari pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, pemain harus membuat teknik penguasaan bola yang kuat, kerja sama tim, dan kekompakan tim. Menurut Sahda Halim, (2009, hlm. 6-7) mengatakan

bahwa “Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola”. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Futsal membutuhkan teknik atau keterampilan khusus, baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional.

Menurut Jhustinus Lhaksana (2008, hlm. 8) mengatakan bahwa “futsal tidak hanya sarana berolahraga, namun sudah menjadi gaya hidup”. Olahraga futsal menjadi olahraga untuk mengembangkan prestasi yang cukup bergengsi dengan banyaknya kompetisi-kompetisi mulai dari tingkatan umur, pelajar, amatir hingga liga profesional untuk kompetisi nasional hingga kompetisi internasional mulai dari asia hingga piala dunia, hal ini menjadi target prestasi dalam olahraga futsal. Andri Irawan (2009,hlm. 21) “Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dan berusaha mencegah lawan untuk membuat gol dengan cara yang sesuai perturan permainan”. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan untuk memenangkan suatu pertandingan, jika tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal. Futsal merupakan olahraga yang menuntut kombinasi berbagai keterampilan fisik dan teknik, salah satunya adalah keterampilan menggiring bola (dribbling). Dribbling dalam futsal berperan penting dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang mencetak gol.

Kemampuan menggiring bola tidak hanya bergantung pada teknik dasar yang baik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor fisik pemain, terutama kecepatan dan kelincahan. Kecepatan memungkinkan pemain bergerak cepat saat membawa bola, sementara kelincahan membantu dalam melakukan perubahan arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan kontrol bola.

Kombinasi antara kedua aspek tersebut sangat penting dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis dan cepat seperti futsal.

Di lingkungan SMA Negeri 2 Pringsewu, futsal menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa. Dalam beberapa observasi awal, terlihat adanya variasi kemampuan dribbling antar siswa yang kemungkinan disebabkan oleh perbedaan tingkat kecepatan dan kelincahan masing-masing individu. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dua komponen fisik tersebut terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Pringsewu.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

1.2 Identifikasi masalah

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

1. Terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola antar siswa yang diduga dipengaruhi oleh faktor fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan.
2. Tingkat kecepatan dan kelincahan siswa tidak merata diduga menjadi faktor yang memengaruhi perbedaan kemampuan menggiring bola di antara siswa.
3. Adakah hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas peneliti tidak meneliti semua permasalahan yang ada, serta agar penelitian ini tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya maka penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah, Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan Batasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu?
2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu?
3. Adakah hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.
2. Seberapa besar hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

3. Seberapa besar hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

1.6 Manfaat Penelitian

Penulis berharap dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Guru

Dapat dijadikan panduan bagi guru untuk merancang program latihan futsal yang lebih efektif, terutama dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan, yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

2. Siswa

Memberikan pemahaman bahwa kecepatan dan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam meningkatkan aspek-aspek tersebut.

3. Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan oleh sekolah untuk mengembangkan program ekstrakurikuler futsal yang berbasis pada ilmu pengetahuan, meningkatkan keefektifan dalam pembinaan, dan memaksimalkan potensi siswa dalam olahraga khususnya dalam olahraga futsal.

4. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal, dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam ekstrakurikuler futsal di sekolah.

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 Lutan (2001), pendidikan jasmani ialah suatu proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani memperlakukan 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 ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk

meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah, karena dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

2.2 Program Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam Pelajaran baik di laksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Usman dan Setyowati 1993:22). 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 pengembangan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan – kegiatan yang dilaksanakan dalam program ekstrakurikuler di dasari atas tujuan dari 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 memperkuat pendidikan yang berkepribadian dan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang di peroleh dalam program kurikulum dengan kondisi 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 dapat disimpulkan tujuan ekstrakurikuler : kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini.

2.3 Hakikat Futsal

2.3.1 Sejarah Futsal

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

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

Permainan ini dimainkan oleh 5 orang setiap tim, berbeda dengan sepakbola konvensional yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola. Peraturan olahraga futsal dibuat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan fair play dan juga untuk menghindari cedera yang terjadi. Futsal sangat berkembang dengan pesat, pada tahun 2010 Indonesia bisa menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Lahirlah tim nasional

Indonesia yang pertama kali, seiring dengan berjalannya waktu serta perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Futsal dapat diterima oleh masyarakat luas yang ada diseluruh Indonesia.

2.3.2 Konsep Permainan Futsal

Futsal merupakan jenis olahraga bola yang dimainkan di lapangan berukuran kecil oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Olahraga ini menuntut kecepatan, ketepatan, serta kerja sama tim yang solid. Seorang pemain harus berlatih secara teratur agar dapat bermain futsal dengan baik.. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan menguasai teknik dasar yang sempurna. Futsal merupakan permainan dengan tempo cepat, di mana pemain tidak hanya menunggu bola, tetapi juga harus aktif menjemputnya. 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*. 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.

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

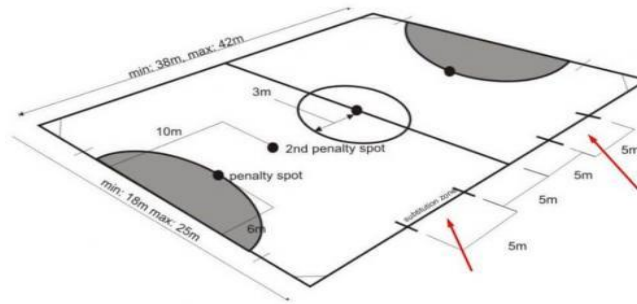
2.3.3 Sarana dan Prasarana Futsal

1. Lapangan



Gambar 2.1 Lapangan futsal 1
(sumber : vendors.id)

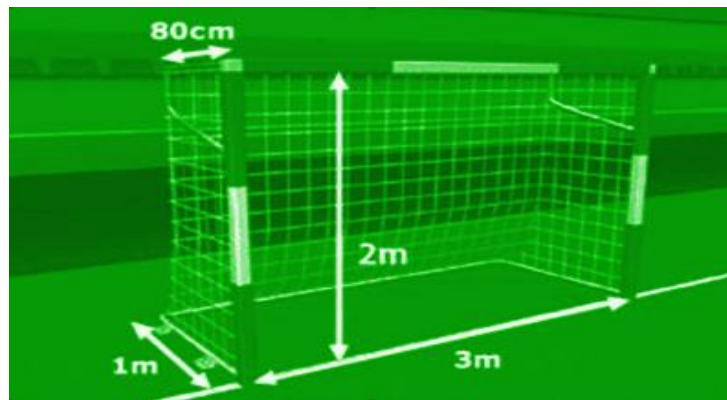
- 1.) Dimensi lapangan futsal memiliki ukuran minimal 25 x 15 meter dan maksimal 42 x 25 meter (untuk pertandingan internasional ukuran minimal 38 x 18 meter dan maksimal 42 x 25 meter).
- 2.) Lebar garis pembatas 8 cm
- 3.) Titik tengah pada garis tengah lapangan dan lingkaran pada titik tengah dengan radius 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 terletak pada jarak 6 meter dari tengah garis gawang.
- 7.) Titik penalti kedua berada pada jarak 10 meter dari titik tengah garis gawang.
- 8.) Seperempat lingkaran sudut lapangan beradius 25 cm
- 9.) Zona pergantian pemain dengan panjang 5 meter terletak didepan tempat duduk pemain cadangan.



Gambar 2.2 Lapangan futsal 2
(Sumber : bola.okezone.com)

2. Gawang

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



Gambar 2.3 Gawang futsal
(Sumber : lapanganfutsal.id)

3. Bola

- 1.) Bola berbentuk bulat
- 2.) Terbuat dari kulit atau bahan lain
- 3.) Minimum diameter keliling 62 cm dan maksimum 64 cm
- 4.) Berat bola pada saat pertandingan dimulai dari minimum 400 gram dan maksimum 440 gram
- 5.) Tekanannya sampai dengan 0,4 – 0,6 atmosfer (400-600 g/cm³)



Gambar 2.4 Bola futsal
(Sumber : bukalapak.com)

4. 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.) Pemain menggunakan seragam yang serempak kecuali kiper .
- 2.) Celana pendek, jika pemain memakai celana yang bentuknya stretch pants maka warna ikut menyesuaikan dengan warna utama.
- 3.) Memakai kaos kaki dengan warna serempak kecuali kiper, dan 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 2. 5 Perlengkapan Pemain Futsal
(Sumber : FutsalUpgrade.com)

2.3.4 Teknik Dasar Bermain Futsal

Teknik dasar bermain merupakan bagian penting yang mesti harus dikuasai untuk melakukan aktivitas dengan baik. Teknik bermain adalah kecakapan jasmani dalam melakukan permainan. Sukintaka, (1979:10) berpendapat bahwa dengan latihan teknik berarti memberikan latihan agar dapat melakukan dan dapat dikuasainya unsur-unsur permainan tersebut dengan sewajarnya. Sedangkan menurut Koger (2007:13) menjelaskan bahwa teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya.

Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh setiap 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. Jika seorang pemain telah menguasai teknik dasar dengan baik, maka permainan secara keseluruhan akan menjadi lebih mudah dan berpeluang menghasilkan performa yang optimal.

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

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

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

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

Teknik dasar menggiring bola (dribbling) menurut Lhaksana (2011:30) kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. cara melakukan dribbling menurut Asmar (2008:66) yaitu: (1) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki. teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi dan energi tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus ketika transisi terbebas dari lawan.

Teknik shooting yaitu tendangan keras kearah gawang dengan tujuan mencetak gol. Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik shooting adalah melatih tendangan shooting berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Teknik dasar shooting adalah keterampilan penting dalam penyelesaian akhir yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang.

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

Lhaksana (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.

2.3.5 Karakteristik Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Pringsewu

Seluruh subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki, karena kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah ini diikuti secara dominan oleh siswa pria. Hal ini sesuai dengan kecenderungan minat siswa terhadap olahraga permainan seperti futsal, yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan kelincahan tinggi. Homogenitas gender dalam penelitian ini bertujuan untuk menghindari bias hasil yang mungkin ditimbulkan oleh perbedaan biologis antara siswa laki-laki dan perempuan. SMA Negeri 2 Pringsewu sendiri berada di wilayah Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, yang secara topografis berada di dataran rendah dengan kontur wilayah relatif datar. Keadaan geografis ini sangat mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga seperti futsal karena memungkinkan siswa berlatih secara rutin di lapangan sekolah. Namun saat musim hujan atau cuaca ekstrem, latihan dialihkan ke ruang tertutup (jika tersedia). Dari segi usia dan kondisi fisik, para siswa umumnya berada pada rentang usia 16 hingga 18 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja akhir. Pada tahap ini, siswa sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Tumbuh kembang yang terjadi pada masa ini mencakup peningkatan tinggi badan, berat badan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak. Hal ini menjadikan siswa berada dalam kondisi fisik yang ideal untuk melaksanakan latihan fisik yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan teknik seperti menggiring bola. Dengan karakteristik tersebut, para siswa yang menjadi subjek penelitian ini diharapkan mampu memberikan data yang relevan dan akurat dalam mengukur hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

2.4 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menjalankan aktivitas fisik secara efisien, efektif, dan tanpa kelelahan berlebih, serta masih memiliki energi cadangan untuk kegiatan lain. Menurut Bompa, T. O. (1999), "Kondisi fisik adalah dasar dari semua kemampuan teknik dan taktik dalam olahraga". Kondisi fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. (Djoko Pekik Irianto 2004).

Komponen-komponen dalam kondisi fisik

a. Kekuatan (*Strength*)

Kemampuan otot untuk mengatasi beban. Penting untuk menendang, melompat, dan menahan tubuh dalam kontak fisik.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama. Ada 2 jenis :

- Daya tahan otot (*muscular endurance*)
- Daya tahan kardiorespirasi (*cardiovascular endurance*)

c. Kecepatan (*Speed*)

Kemampuan bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin.

d. Kelincahan (*Agillity*)

Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

e. Koordinasi (*Coordination*)

Kemampuan menggabungkan gerak beberapa bagian tubuh secara efisien.

f. Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan statis maupun dinamis.

g. Fleksibilitas (*Flexibility*)

Kemampuan untuk menggerakkan persendian dan otot dalam jangkauan gerak yang optimal.

h. Reaksi (*Reaction Time*)

Kecepatan merespons terhadap rangsangan.

2.5 Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat (Tangkudung, J. 2006). M. Sajoto (1995) mengemukakan bahwa, "Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya". Menurut Bompa (1999), bahwa, " kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin.". Kecepatan tidak hanya mencakup gerakan keseluruhan tubuh, tetapi juga waktu respons yang ditunjukkan oleh pemain terhadap suatu rangsangan. Kemampuan ini menciptakan jarak yang lebih sedikit untuk mengubah posisi tubuh. Kecepatan tidak sekadar berarti memindahkan tubuh secara cepat, melainkan juga dapat berarti bergerak dengan cepat dalam bagian-bagian tubuh dalam waktu yang sangat singkat.

(Harsono 1988 : 216) mengemukakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi kedalam dua tipe : (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul pada saat adanya stimulus hingga mulai terjadi gerakan, dan (2) waktu gerakan adalah waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari permulaan hingga akhir. Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga , yaitu : (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan , (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan. Kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi tiga yaitu : (1) kecepatan sprint, (2) kecepatan reaksi, (3) kecepatan bergerak. Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 30 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen

dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 30 yard belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan- gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Sukadiyanto, 2005: 106). Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (Harsono 1988 : 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Sukadiyanto 2005:106), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Kecepatan dalam bergerak dan kecepatan respons sering dipandang sebagai salah satu ciri dari seorang atlet yang sukses. Hal ini dapat terlihat dalam jenis olahraga yang memerlukan tingkat mobilitas yang tinggi, seperti saat seorang pemain futsal berlari cepat untuk mengejar atau mengontrol bola.

2.6 Hakikat Kelincahan

Menurut Schmidt dan Wrisberg (2008:100), Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Menurut Sajoto (1995: 9) kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Kelincahan sangat membantu foot work dalam permainan. Jadi apabila kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka foot work-nya semakin baik. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan berharap

atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur sangat berguna bagi atlet pada saat menggiring bola karena dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan sangat dibutuhkan saat melakukan gerak tipu saat menggiring bola. Gerakan ini dapat dilakukan dengan mengontrol ketepatan, kecepatan, dan kecermatan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu.

Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Diperkuat oleh Johansyah Lubis (2013: 95) yang menyatakan *agillity* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Kelincahan yang ditunjukkan oleh atlet atau pemain futsal, baik saat latihan maupun pertandingan, bergantung pada kemampuan mereka dalam mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan respons terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

2.7 Kemampuan Menggiring Bola

Kemampuan menggiring bola adalah keterampilan dalam mengontrol dan menggerakkan bola menggunakan kaki secara efektif saat bermain, dengan tujuan melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, serta menciptakan peluang bagi tim. Kemampuan menguasai teknik dasar dalam bermain futsal salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola. Hal tersebut sejalan dengan yang di kemukakan Lhaksana (2011, hlm. 15)

bahwa Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain.

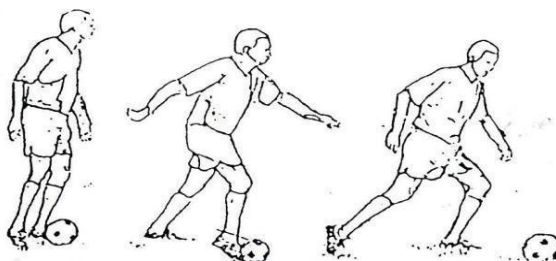
Teknik menggiring bola memiliki kelebihan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola, seorang pemain dapat menciptakan ruang bagi rekan setimnya serta meningkatkan peluang mencetak gol dengan melewati lawan dan membuka kesempatan untuk melakukan tembakan ke gawang.

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

Macam-macam cara menggiring bola

1. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam menurut Sukatamsi (2001: 35) :
 - 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan

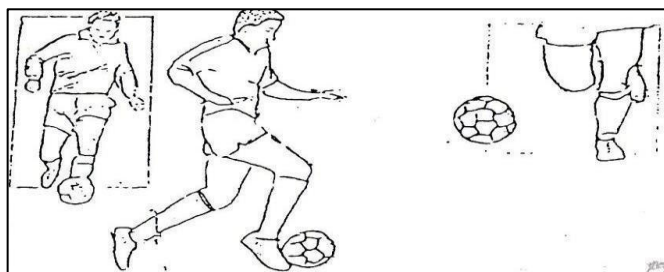
- 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, 18 melihat posisi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.6.



Gambar 2. 6 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (sumber:Sucipto, dkk, 2000:29)

2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001: 35) :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2. 7.



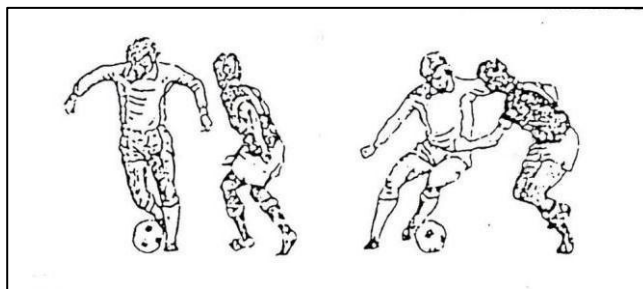
Gambar 2. 7 Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh (sumber:Sucipto,dkk2000:31)

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan

apabila didepan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (2001: 36) :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura- kura kaki bagian luar
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.8.



Gambar 2. 8 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (sumber;Sucipto, dkk,2000:30)

2.8 Kajian Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Atasa Manggara Aru (2016) berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Futsal SMA YP Unila Bandar Lampung” Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola menunjukkan nilai rhitung $(0,311) > (0,381)$ rtabel. Dengan tingkat hubungan rendah dan koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola futsal menunjukkan nilai rhitung $(0,286) > (0,381)$ rtabel. Dengan tingkat hubungan rendah Serta koefisien korelasi antara kecepatan dan

kelincahan dengan keterampilan menggiring bola futsal menunjukkan nilai $t_{hitung} (0,314) > (0,381) t_{tabel}$. Dengan tingkat hubungan rendah Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kecepatan keterampilan menggiring bola dengan tingkat hubungan rendah, terdapat hubungan antara kelincahan keterampilan menggiring bola dengan tingkat hubungan rendah, serta terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan keterampilan menggiring bola futsal dengan tingkat hubungan yang rendah pada tim futsal sma yp unila bandar lampung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rio Rahmandani (2023) berjudul “Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling Bola Futsal Pada UKM Futsal Universitas Lampung” Hasil penelitian menunjukkan (1) Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil dribbling bola pada pemain UKM Futsal Universitas Lampung dengan r hitung sebesar 0,639 (Sangat Kuat), (2) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil dribbling bola pada pemain UKM Futsal Universitas Lampung dengan r hitung sebesar 0,618 (Sangat Kuat), (3) Ada hubungan yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan fleksibilitas dengan hasil dribbling bola $9,793 > 3,49$ dengan R Square 0,535. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan terhadap dribbling bola.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Dapri Zulifananda (2017) berjudul “Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA N 2 Gadingrejo” Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan $t_{hitung} 0,701 > 0,468 t_{tabel}$. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dengan $t_{hitung} 0,613 > 0,468 t_{tabel}$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola dengan $F_{hitung} 13,509 > 3,592 F_{tabel}$. Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat

hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Gadingrejo.

2.9 Kerangka Pikir

Futsal adalah salah satu cabang olahraga permainan bola yang dimainkan di lapangan berukuran kecil oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Permainan ini membutuhkan kecepatan, ketepatan, dan kerja sama tim yang baik. Suharno (2004). Seorang pemain harus berlatih secara teratur agar supaya dapat bermain futsal dengan baik. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, maka harus memperhatikan beberapa aspek latihan, salah satunya adalah dengan menguasai teknik dasar yang sempurna. Futsal adalah salah satu permainan yang cepat, pemain tidak hanya menunggu datangnya bola tetapi harus menjemput bola yang datang.

kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Kecepatan dalam bergerak dan kecepatan respons sering dipandang sebagai salah satu ciri dari seorang atlet yang sukses. Hal ini dapat terlihat dalam jenis olahraga yang memerlukan tingkat mobilitas yang tinggi, seperti saat seorang pemain futsal berlari cepat untuk mengejar atau mengontrol bola. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

2.10 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenaran. Menurut Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah

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

1. H_1 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu
2. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu
3. H_2 : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu.
4. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu
5. H_3 : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu
6. H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA N 2 Pringsewu

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut (Babbie, E. 2004) dalam buku Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:4) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan, menggambarkan peristiwa, atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Pengertian dari deskriptif korelasional menurut Arikunto (2010:4) adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.

Jadi penelitian metode deskriptif korelasional artinya mencari seberapa besar hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan dan berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Alasan peneliti memilih metode deskriptif korelasional dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

3.2 Objek Penelitian

3.2.1 Populasi

Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin

terlaksana. Menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:185) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau obyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu berjumlah 22 orang.

3.2.2 Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Dijelaskan oleh Arikunto (2006 : 107) sebagai berikut “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih besar dari itu”.

Dijelaskan juga disini menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:186) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi berjumlah besar dan peneliti tidak dapat meneliti seluruhnya, misalnya akibat keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang mewakili populasi tersebut. Dengan bertolak dari beberapa pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sejumlah 22 siswa.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Etta Mamang Sangadji dan Sopiah (2010:133) variabel adalah konstruk yang diukur dengan berbagai macam nilai untuk memberikan

Gambaran lebih nyata mengenai fenomena – fenomena. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X), dalam penelitian ini ada dua variabel bebas yaitu :

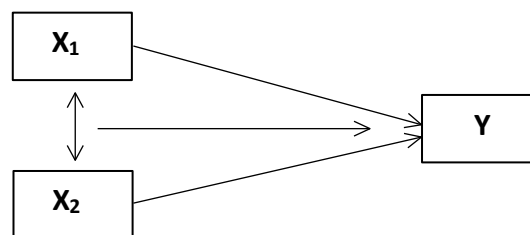
- 1) Variabel bebas 1 (X_1) adalah : Kecepatan
- 2) Variabel bebas 2 (X_2) adalah : Kelincahan
- 3) Variabel terikat (Y) adalah : Kemampuan menggiring bola

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada saat setelah melakukan seminar proposal dan waktu pengambilan data dilakukan menyesuaikan jadwal latihan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu. Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Pringsewu Jl. Mekarsari No. 288 Desa Podosari, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung 35373

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain penelitian variabel X dan variabel Y
Sumber: Etta Mamang Sangadji dan Sopiah

Keterangan :

X_1 : Kecepatan

X_2 : Kelincahan

Y : Kemampuan Menggiring Bola

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:29) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara – cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan – bahan, keterangan, kenyataan – kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya. Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan. Data-data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi, 2004 dalam buku Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:30) “Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Instrumen pengukuran Kecepatan menggunakan Tes kecepatan lari 30 Meter
 - a. Blanko test
 - b. Alat tulis
 - c. Meteran
 - d. Cone
- 2) Instrumen pengukuran kelincahan menggunakan agility T-Tes
 - a. Meteran
 - b. Alat tulis

- c. *Cone kerucut*
 - d. Stopwatch
- 3) Instrumen pengukuran kemampuan menggiring bola menggunakan test menggiring bola
- a. Bola futsal
 - b. *Cone*
 - c. Stopwatch
 - d. Meteran
 - e. Formulir dan alat tulis

3.8 Teknik Pengambilan Data

Menurut Suharsimi (2004) dalam buku Sudaryono, Gaguk Margono, dan Wardani Rahayu (2013:30) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

3.8.1 Instrumen Kecepatan

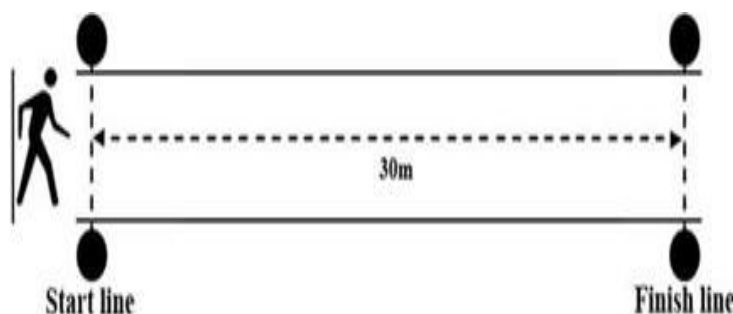
Alat yang digunakan antara lain :

- 1) Lembar tes
- 2) Alat tulis
- 3) Stopwatch
- 4) Meteran
- 5) *Cone*
 - Pelaksanaan

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

- 1) Berdirilah dibelakang garis start.

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



Gambar 3. 2 Tes Lari 30 Meter
(Sumber:Kacoglu&Kirkaya, 2020)

Tes ini untuk mengukur kecepatan anak SMA dengan validitas sebesar 0,884 dan reliabilitas sebesar 0,991 (Widiastuti, 2015:139).

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Kecepatan

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

(Sumber:FernanLampir,Albertus (2015:131)

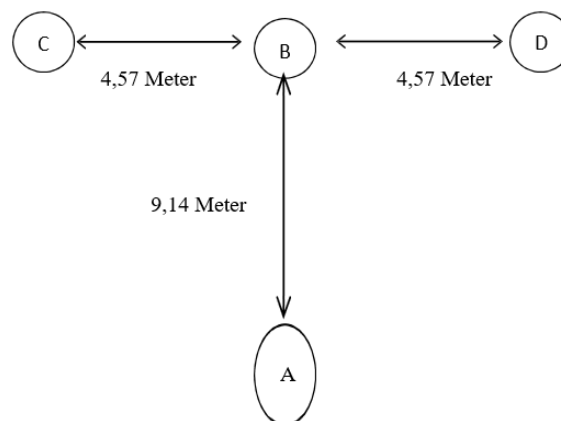
3.8.2 Instrumen Kelincahan

untuk mengukur kelincahan menggunakan test (*agillity T-test*). Alat yang digunakan antara lain:

- 1) Meteran
- 2) Alat tulis
- 3) Cone kerucut
- 4) Stopwatch

- Pelaksanaan *agillity t-test* :

- 1) mengatur keempat kerucut
- 2) testee mulai berdiri dari garis A menuju titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B
- 3) kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah titik D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan kanan
- 4) kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri
- 5) untuk kemudian menuju garis finish (titik A)
- 6) stopwatch dihentikan ketika mereka melewati kerucut A



Gambar 3. 3 Agillity 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).

Tabel 3. 2 Norma test kelincahan (Agillity T-test)

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

(Widiastuti, 2015:148)

3.8.3 Instrumen Kemampuan Menggiring Bola

Tes keterampilan menggiring bola menggunakan. Alat yang digunakan antara lain :

- 1) Bola Futsal
- 2) Stopwatch
- 3) Meteran
- 4) *Cone*
- 5) Formulir dan alat tulis

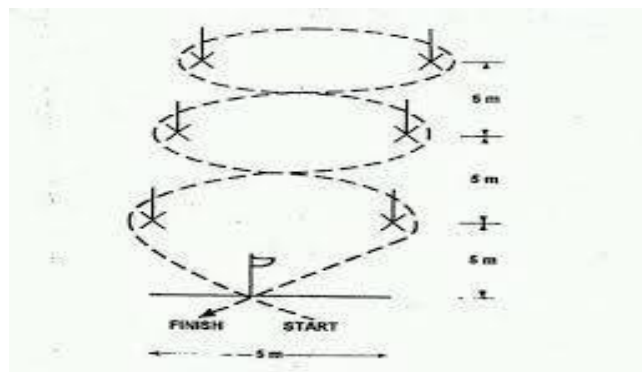
- Pelaksanaan tes menggiring bola

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

- 4.) Dribbling dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- Testee dribbling hanya dengan menggunakan satu kaki saja
- Testee dribbling tidak sesuai dengan arah panah
- Testee menggunakan anggota badan selain kaki untuk dribbling



Gambar 3. 4 Tes Menggiring Bola (Sumber : Nurhasan, 2000:173)

- Penilaian Hasil tes

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

Tabel 3. 3 Kelas Interval Dribbling

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

3.9 Analisis Data

3.9.1 Uji Prasyarat

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. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002: 466). Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila L hitung $<$ L tabel dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012).

1. Pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, Z_n , dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ dan S masing-masing merupakan rerata
2. dan simpangan baku sampel.
3. Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$.
4. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

5. Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

2) 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: 331) uji linieritas dimaksudkan untuk menguji linier tidaknya data yang dianalisis.

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

$$1. F_{hitung} = \frac{RKreg}{RKres}$$

Keterangan:

F_{hitung} = koefisien regresi

$RKreg$ = rerata kuadrat garis regresi

$RKres$ = rerata kuadrat residu

$$2. F_{tabel} = (1-\alpha) (k-2;n;k)$$

3. Kesimpulan

- a. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka H_0 ditolak berarti persamaannya tidak linier.
- b. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 ditolak berarti persamaannya linier.

3.9.2 Uji Korelasi

Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji korelasi ini digunakan juga untuk mengetahui sumbangan antara kecepatan dan kelincahan, terhadap kemampuan menggiring bola dengan menggunakan teknik *korelasi Product Moment Person Correlations* dengan bantuan SPSS 26. Rumus untuk korelasi Product moment 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

3.9.3 Koefisien Korelasi

Koefisien Korelasi adalah statistik deskriptif, yang berarti bahwa ia meringkas karakteristik suatu kumpulan data. Secara khusus, ia menggambarkan kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kuantitatif.

Tabel 3. 4 Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

(Sumber:Sugiyono,2015)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV, maka peneliti dapat menyimpulkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Pringsewu.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi semua pihak yang terlibat dalam bidang pendidikan.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pengembangan kecepatan dan kelincahan tidak hanya penting secara fisik, tetapi juga memiliki dampak langsung terhadap keterampilan teknis pemain, khususnya menggiring bola dalam permainan futsal. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih perlu memperlakukan latihan fisik sebagai bagian integral dari peningkatan keterampilan teknis, bukan sebagai pelengkap semata.

Bagi bidang pendidikan, khususnya dalam konteks pengembangan ekstrakurikuler olahraga, hasil ini memperkuat pentingnya perencanaan latihan yang berbasis data dan kebutuhan aktual siswa. Latihan yang diarahkan secara tepat dapat menghasilkan pemain yang lebih kompeten, tidak hanya dalam aspek keterampilan teknis, tetapi juga secara fisik dan mental.

5.3 Saran

Dari kesimpulan dan implikasi di atas peneliti memberikan saran kepada semua pihak sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih/Pembina Ekstrakurikuler

Diharapkan agar dalam program latihan futsal, pembina memberikan porsi latihan yang seimbang antara peningkatan kecepatan dan kelincahan, karena kedua aspek tersebut terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola.

2. Bagi Siswa Ekstrakurikuler

Siswa diharapkan lebih menyadari pentingnya kondisi fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan, dalam mendukung keterampilan teknis futsal seperti menggiring bola. Disarankan untuk berlatih mandiri di luar jam ekstrakurikuler guna mempertajam kemampuan fisik dan teknik dasar.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mendukung peningkatan kualitas kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menyediakan fasilitas latihan yang memadai, seperti cones, rintangan agility, bola futsal, untuk menunjang latihan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola secara terukur dan terarah.

Keterbatasan penelitian

1. Waktu Pengambilan Data yang Terbatas.

Pengambilan data dilakukan dalam waktu yang terbatas karena harus menyesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler futsal. Yang menyebabkan pengambilan data dilakukan secara cepat dan tidak semua siswa berada dalam kondisi fisik yang prima.

2. Sarana dan Prasarana yang Terbatas

Keterbatasan sarana seperti cones, bola, dan kondisi lapangan yang kurang memadai (misalnya permukaan lapangan yang rusak atau tidak rata dan tidak sesuai standar futsal) menjadi tantangan dalam menjaga akurasi dan kenyamanan selama pengambilan data.

3. Cuaca dan Lingkungan Sekitar

Karena pengambilan data dilakukan di luar ruangan, kondisi cuaca seperti panas berlebih atau hujan, serta gangguan dari aktivitas sekitar sekolah dapat memengaruhi performa peserta saat tes dilakukan.

4. Subjek Penelitian Terbatas

Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Pringsewu, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas seperti siswa sekolah lain atau kelompok usia berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, Irawan. 2009. *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta : PT. Pena Pundi Aksara.
- American College of Sports Medicine. 2014. *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins.
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization: Theory and methodology of training* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Charlim. 2011 . *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan.
- Daniel. 2012. *Fitness Seasonal Changes in a First Division English Futsal Team*.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Halim, S. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. PT Buku Kita.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambuk Kusuma.
- Hughes, Charles. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Coporation.
- Irianto, D. P. 2004. *Pembinaan kondisi fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP UNS dan UPT.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal, Gaya Hidup, Peraturan dan tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Jakarta: Dar Mizan.
- Jonath, U, Haag, E., & Krempel, R. 1987. *Atletik 1 (Alih Bahasa Suparno)*. . Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

- Jhonson, L. B, and Nelson, K. J. 1986. *Practical measurement for evaluation in physical education (Fourth Edition)*. Macmillan Publishing Company, New York USA
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya.
- Lhaksana, justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modz*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Lhaksana, Justinus & Ishak H. Pardosi. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Lutan, Rusli dkk. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*. Dirjen Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Eastern Oregon University
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Program Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nurhasan. 2000. *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ramdhani, A. 2014. Lingkungan Pendidikan Dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 8(1), 28–37.
- Riduwan. 2005. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sangadji, Etta Mamang, dan Sopiah. 2010. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and performance: A Situation-Based Learning Approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sukintaka. Dkk. 1979. *Permainan dan Metodik Buku II*. Bandung: Tarate
- Sudaryono, G. Margono, dan W. Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2010. *Belajar bermain futsal*. CV. Arya Duta.

- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Diksar PPG SLTP.
- Tangkudung, James. 2006. *Ilmu Faal (Fisiologi)*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Usman, Moh, Uzer., & Setyowati, Lilis. 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,
- Yudha, M.S. 1999. *Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdiknas.
- Zola. 2013. *Definisi Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Bandung.