

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL
MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Oleh

**DIDI ASHYARI YUSUF
2013051049**



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

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG

OLEH

DIDI ASHYARI YUSUF

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa futsal ektrakulikuler SMA Perintis 2 Bandar Lampung berjumlah 20 orang dan peneliti mengambil sampel yaitu 20 pemain futsal ektrakulikuler SMA Perintis. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan menggunakan lari 30 meter, tes kelincahan dengan tes lari zig-zag dan tes dribbling dengan metode Werry-Doelelitter. Analisis data menggunakan *korelasi product momen*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa 1) Terdapat hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan dribbling bola pada permainan futsal oleh Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. 2) Terdapat hubungan secara signifikan dengan *dribbling* bola pada permainan futsal oleh Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

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

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND AGILENESS ON BALL DRIFTING RESULTS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR MEN'S STUDENTS AT PERINTIS 2 SMA BANDAR LAMPUNG

By

DIDI ASHYARI YUSUF

The aim of this research was to determine whether or not there was a relationship between speed and agility on ball dribbling results among male students of extracurricular futsal at SMA Perintis 2 Bandar Lampung. This research is correlational research with the method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. In this study, the population was 20 extracurricular futsal students at Perintis 2 High School Bandar Lampung and the researchers took a sample of 20 extracurricular futsal players at Perintis High School. The instruments used were a speed test using a 30 meter run, an agility test using a zig-zag run test and a dribbling test using the Werry-Doele method. Data analysis uses product moment correlation. Based on the results of the research carried out, it can be concluded that 1) There is a significant relationship between speed and ball dribbling in futsal games by Futsal Extracurricular Male Students at Perintis 2 High School Bandar Lampung. 2) There is a significant relationship with dribbling the ball in the futsal game by male extracurricular futsal students at SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

Keywords: *futsal, dribbling, speed, agility.*

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL
MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

DIDI ASHYARI YUSUF

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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



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

Judul Skripsi

: Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung

Nama

: Didi Ashyari Yusuf

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2013051049

Program Studi

: S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

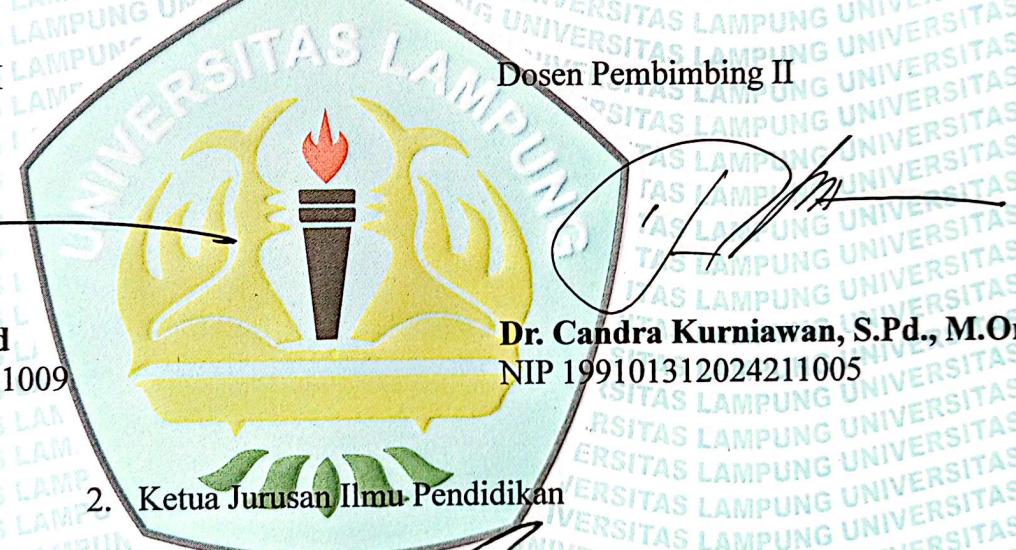
Joan Siswoyo, M.Pd

NIP 19880129201931009

Dosen Pembimbing II

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

NIP 199101312024211005



2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

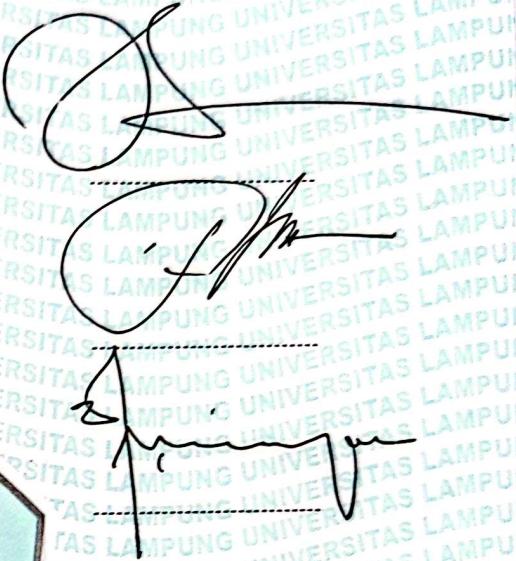
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si

NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Pengaji

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd



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

Pengaji : Drs. Dwi Priyono, M.Pd

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd

NIP. 198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 24 April 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didi Ashyari Yusuf
NPM : 2013051049
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pengetahuan
Fakulas : Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung”** 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, 10 Desember 2024
Yang membuat Pernyataan

Didi Ashyari Yusuf
NPM 2013051049

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Didi ashyari yusuf, lahir di Bandar Lampung pada tanggal Mei 2001, anak kedua dari Bapak Muhammad Latif dan Ibu ernes suarjati, penulis selesai Pendidikan TK pada tahun 2007 dilanjutkan Sekolah dasar (SD) di SDN 1 Gotong royong, selesai pada tahun 2013, dilanjutkan sekolah menengah pertama (SMP) di SMPN 16 Bandar lampung, Selesai Pada tahun 2016 , Dan sekolah memengah Atas (SMA) di SMAN 2 Bandar lampung Pada Tahun 2019. Pada Tahun 2020, Penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan ilmu Pendidikan jasmani FKIP Universitas lampung melalui jalur SBMPTN.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Kabupaten, Provinsi dan Nasional seperti :

1. Juara 2 hydro coco mewakili provinsi lam pung pada tahun 2017
2. Juara 1 Liga futsal nusantara provinsi mewakili lampung pada tahun 2023
3. Juara 4 pocari swett meakili provinsi lampung pada tahun 2018
4. Juara 3 pomda mewakili universitas Lampung Pada tahun 2021
5. Juara 3 Dekan cup Palembang mewakili universitas Lampung Pada Tahun 2024

Pada tahun 2024, penulis melakukan KKN di Desa Bulok Kecamatan Lampung selatan Kabupaten Lampung Selatan dan melakukan PLP di SMPN 1 Bulok, Kecamatan Lampung Selatan Kabupaten lampung Selatan. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Janganlah Mati Sebelum Berguna”

(Didi Ashyari Yusuf)

PERSEMPAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku kepada

Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa mendidik, membimbing, memberikan dorongan dan berdo'a untuk meraih keberhasilanku, Kakak dan Adikku tersayang yang telah lama menantikan keberhasilanku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbing adinda. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untuk adinda meraih jalan keberhasilan dan kesuksesan.

Serta
Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL MENGGIRING BOLA PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PERINTIS 2 BANDAR LAMPUNG”. Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si. Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP)Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung.
5. Joan Siwoyo, M.Pd., Pembimbing Satu yang telah memberikan saran, isi dan kritik sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Drs. Dwi Priyono, M. Pd., Selaku Pengaji saya yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Ayah Muhammad Latif dan Ibu Ernes Suharyati terima kasih atas segala bentuk dukungan, dan do'a.
10. Kakak dan Adikku tersayang : Muhammad Imam Widodo dan Putri rinjani Lestari yang selalu memberikan semangat dan motivasi.

11. Sahabat-sahabatku Husin Hatang, Irfan Ratu Agung, Bayu Kurniawan selalu ada disaat situasi dan kondisi apapun, serta menjadi sebuah warna dalam keseharianku dan kecerian dalam hari-hari.
12. Keluarga Besar Penjas angkatan 2020 atas kebersamaan, canda tawa dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini.
13. Serta Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

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. *Wassallammualaikum, Wr. Wb*

Bandar Lampung, 10 Desember 2024
Penulis

Didi Ashyari Yusuf
NPM 2013051049

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Olahraga	7
2.2 Pengertian Kecepatan	22
2.3 Penelitian Relevan	9
2.4 Keranga Berpikir	14
2.5 Hakikat Ekstrakulikuler	38
2.6 Hipotesis Penelitian	38
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	42
3.2 Populasi dan Sampel	42
3.3 Tempat dan Waktu	43
3.4 Variabel Penelitian	43
3.5 Definisi Operasional Variabel	44
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Desain Penelitian	36
3.8 Teknik Pengumpulan Data	36
3.9 Teknik Analisis Data	37
3.10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	55

4.1.1	Kecepatan	56
4.1.2	Kelincahan	57
4.1.3	Kelincahan	59
4.1.4	Uji Prasyarat	50
4.1.5	Analisis Data	50
4.1.6	Uji Hipotesis	50
4.2	Pembahasan	64
V. KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	67
5.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Kecepatan.....	46
2. Penilaian Skor Kelincahan.....	48
3. Norma Kecepatan <i>Dribbling</i>	50
4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.....	52
5. Data Setiap Variabel.....	56
6. Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	57
7. Distribusi Frekuensi Kelincahan	58
8. Distribusi Frekuensi Dribbling Bola	60
9. Uji Normalitas	60
10. Uji Homogenitas	61
11. Korelasi Kecepatan (X1) dengan Dribbling Bola (Y)	63
12. Korelasi Kelincahan (X1) dengan Dribbling Bola (Y).....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Futsal	15
2. Bola Futsal	17
3. Teknik Dasar Menahan Bola (<i>Control</i>)	17
4. Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>).	17
5. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	18
6. Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	19
7. Teknik Dasar Bermain Sepakbola	32
8. <i>Stopwatch</i>	45
9. Kecepatan	45
10. <i>cone</i>	47
11. Kelincahan	47
12. Diagram <i>Tes</i> keterampilan <i>Dribbling</i>	50
13. Desain Penelitian	50
14. Diagram Batang Kecepatan	56
15. Frekuensi Kecepatan	50
16. Digram batang kelincahan	50
17. Frekuensi kelincahan	50
18. Diagram batang dribbling bola	50
19. Frekuensi Dribbling Bola	50
20. Diagram batang uji normalitas.....	50
21. Diagram batang uji homogenitas	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	71
2. Surat Balasan Izin Penelitian	72
3. Tabel Tes Kecepatan.....	73
4. Tabel Tes Kelincahan	74
5. Tabel Tes <i>Dribbling</i> Bola	75
6. Uji Prasyarat	76
7. Tabel Rtabel	35
8. Uji Hipotesis 1	36
9. Uji Hipotesis 2	44
10. Tabel Ftabel	46
11. Dokumentasi	48

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat ini merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan bagi setiap orang, olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan yang tersusun secara sistematik berisi suatu kegiatan atau tindakan yang dapat mendorong mengembangkan, dan melatih potensi dan jasmani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam rangka menciptakan manusia Indonesia yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih sehat, lebih kuat jiwa raga, kepribadian baik, dan berkualitas berdasarkan cita-cita pancasila dan bangsa.

Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional: “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler”. Berdasarkan isi undang-undang tersebut bisa kita pahami, bahwa bangsa Indonesia mengharapkan olahraga dengan serius dengan tujuan rakyat Indonesia semakin sehat dan sejahtera dan prestasi olahraga nasional terus berkembang dan meningkat.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang semakin digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, baik tua maupun muda. Melalui kegiatan olahraga futsal ini banyak diperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Olahraga futsal saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, terbukti dengan munculnya klub-klub futsal profesional maupun amatir dan atlet-atlet futsal baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi sering diadakannya turnamen-turnamen antarklub dan *event-event* pelajar maupun mahasiswa dari tingkat daerah hingga nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah lembaga siswa tempat berhimpunnya para siswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam sekolah. Unit Kegiatan siswa merupakan wadah yang menjadi tempat berhimpunnya siswa dengan kesamaan minat, hobi, kegiatan, dan kreativitas. Jadi, di sekolah mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian saat di perguruan tinggi, UKM adalah tempat kamu mengasah bakat. Contoh ekstrakurikuler: Futsal,pencak silat,dan futsal.salah satu olahraga yang digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak anak, remaja,dewasa maupun orang tua, baik pria maupun wanita adalah olahraga futsal.

Futsal permainan bola yang dimainkan dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, futbol (sepak bola) dan sala (dalam ruangan) Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya.

Kondisi fisik pemain Futsal menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar Futsal selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan Futsal. Seorang pemain Futsal dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan

kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain Futsal dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain Futsal. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar Futsal di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga Futsal ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Kegiatan latihan futsal di SMA Perintis 2 Bandar Lampung ini diadakan setiap hari rabu dan jumat bertempat di lapangan futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. Kegiatan latihan futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung diikuti oleh siswa SMA kelas X, XI, XII. SMA Perintis 2 Bandar Lampung memiliki pelatih futsal yang cukup muda. Materi- Materi yang di berikan kepada siswa yang mengikuti latihan futsal ditekankan pada teknik-teknik dasar futsal yaitu teknik passing, control bola , menembak (*shooting*) dan permainan kerja sama tim, dalam menerima pelatihan yang di berikan sebagian siswa cukup antusias dan sebagian lagi ada yang terlihat biasa-biasa aja. Sehingga ada sebagian siswa yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan futsal.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti terhadap ekstrakulikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung, Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring Bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan

kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan . Menggiring bola memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan. Dan pelatih seharusnya memiliki latihan program khusus latihan menggiring bola yang bervariasi untuk dilatihkan pada pemain pemula dengan tujuan pemain merasakan dan terbiasa dengan situasi melawan musuh dalam permainan futsal.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengadakan penelitian tendangan bola pada permainan futsal yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung”

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas,maka dapat identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat.
- 1.2.2 Menggiring Bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan .
- 1.2.3 Metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

1.3 BATASAN MASALAH

Faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan menggiring bola futsal sangat beragam dan kompleks. Oleh karena itu ada batasan masalah agar pembahasan dapat lebih fokus dan ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan yang di miliki penulis, masalah dalam penelitian ini di batasi mencari Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung”.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan masalah di atas dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Adakah hubungan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung?
- 1.4.2 Adakah hubungan Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Kecepatan dengan kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung
- 1.5.2 Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Kelincahan* dengan kemampuan Terhadap Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian yang di peroleh dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Secara teroritis

,penelitian ini akan dapat mempertajam daya analisis dan pengalaman yang sangat berharga di masa mendatang dan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang Menggiring Bola.

1.6.2 Secara praktis

1. hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan sebagai pelatih untuk memberikan materi latihan tendangan penalti untuk mengetahui dan mengukur ketepatan tendangan penalti pada siswa.
2. Bagi pemain untuk melatih meningkatkan hasil menggiring bola yang belum konsisten.
3. Bagi pelatih untuk melatih dan mengetahui sejauh mana para pemain dalam melalukan menggiring bola.
4. Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat memberi data yang bermanfaat

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Olahraga

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

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

Berdasarkan penjelasan menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri dengan orang lain yang

terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Kegiatan olahraga tergantung dari sikap seseorang dari mana dia memaknainya, karena beragam definisi olahraga disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya, dan juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya (Jazuli, 2019). Olahraga sendiri dibagi kembali menjadi berbagai macam cabang olahraga dan salah satu cabang olahraga yang populer pada saat ini adalah olahraga

2.1.2 Pengertian Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi tingkat kondisi fisik seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Menurut Syafruddin (2011:64) menyatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai. Sebelum pelatih memberikan latihan kepada atletnya tentu harus tahu dan mengerti terlebih dahulu apa sebenarnya yang dimaksud dengan kondisi fisik, apa saja bentuk atau macam/jenisnya, bagaimana melatihnya dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa kondisi fisik adalah salah satu faktor yang sangat penting apabila ingin olahraga, terlebih lagi jika atlet yang ditangani adalah atlet yang masuk dalam kelas atlet elit. Kita mengetahui bahwa kunci keberhasilan prestasi adalah karena hadirnya faktor-faktor penentu prestasi, baik secara internal maupun eksternal. Wibisana (2016:83) Kebutuhan kondisi fisik tersebut tidak dapat disamakan untuk masing-masing cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik gerak tersendiri.

2.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik akan memberikan efektifitas pada kegiatan olahraga yang dilakukan. Keberhasilan dalam permainan olahraga tidak terlepas dari keterampilan (*skill*) yang baik dan juga kondisi fisik yang maksimal. Dalam kondisi fisik tersebut ada beberapa komponen yang perlu di pahami dan di tingkatkan kemampuan seperti Kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan.

Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: 1) Daya tahan jantung dan paru-paru, 2) Kekuatan otot, 3) Daya tahan otot, 4) *Flexibilitas* dan 5) Komposisi tubuh. Menurut Nurhasan (2001:133) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

1. Kecepatan,
2. *Power*,
3. Keseimbangan
4. Kelincahan
5. Koordinasi dan
6. Kecepatan reaksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dianalisis bahwa kesegaran jasmani memiliki komponen komponen dasar yang berhubungan dengan keterampilan khususnya keterampilan futsal seperti Kecepatan seorang atlet, koordinasi atlet dalam melakukan tendangan, keseimbangan dalam melakukan tendangan, kelincahan dalam melakukan passing, koordinasi saat melakukan tendangan serta kecepatan reaksi atlet dalam melakukan tendangan tendangan *penalty*

2.1.3.1 Komponen Kondisi Fisik Yang Dominan Dalam Futsal

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam melaksanakan program latihan yang telah dibuat. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif singkat. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Tipe gerakan dalam permainan olahraga

futsal menuntut pemain untuk dapat mengatur tenaga aerobik maksimal yang ada dalam dirinya sehingga tidak akan mengalami kelelahan yang berarti dalam melakukan permainan olahraga futsal yang berat dalam kurun waktu yang relatif cukup lama menguras tenaga. Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3) kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Dengan semua kemampuan fisik jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda- beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain kita bisa berprestasi lebih baik dan optimal.

Faktor spesifikasi dari sebuah latihan juga sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Justinus Lhaksana,2011:15). Adapun penjelasan dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

1. Kekuatan (*Strength*)

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen –komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketetapan.(Faizal Chan, 2012:1) Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Selain sebagai dasar penggerak aktifitas fisik, kekuatan berperan penting dalam melindungi diri dari terjadinya cidera. Pada umumnya setiap cabang olahraga yang melibatkan tenaga membutuhkan suatu jenis komponen yaitu kekuatan. Kekuatan dipakai manakala sebuah usaha dilakukan dengan melawan beban. Menurut teori yang dikemukakan oleh pendapat lain, kekuatan adalah kemampuan

otot atau 24 sekelompok otot seseorang untuk menahan atau menerima beban kerja (Eri Pratiknyo Dwi kusworo, 2009:3).

kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan sebab kekuatan : 1) Merupakan daya tahan penggerak setiap aktifitas fisik, 2) Memegang peranan penting dalam melindungi kemungkinan terjadinya cidera dalam olahraga, 3) Dapat menyebabkan penampilan seseorang menjadi baik, 4) Serta dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi (Rama Hiola dkk, 2010:36). Dalam permainan futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena, dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam futsal, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpam daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri di tempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar menendang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (kekuatan) yang baik maka hasil tendangan yang dilakukan tidak akan maksimal.

2. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryanti (2006:57) kecepatan adalah keampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola kedaerah lawan dan akan mempermudah dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola. Permainan futsal modern sekarang ini sangatlah cepat dan dinamis sehingga sangat dibutuh kemampuan kecepatan yang baik dari seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi.

Speed merupakan gerak cepat yang sejenis (siklis) dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti yang dikemukakan oleh banyak ahli dalam buku Kemenpora (2010:122), bahwa peningkatan kecepatan adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik lainnya. Sedangkan menurut Paulus L. Pesurnay (2005: 41) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan. Yang diperlukan setiap pemain dalam permainan futsal berbeda menurut tugas masing-masing. Pemain penyerang misalnya, memerlukan kecepatan lari dan koordinasi serta kemampuan untuk mengatasi rintangan dari pemain bertahan lawan. Sementara pemain belakang, yang membentuk pertahanan harus memiliki daya tahan yang tinggi, kekuatan untuk menggagalkan serangan lawan, serta kecepatan dalam membendung serangan lawan (Asmar Jaya, 2008 : 67)

3. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (Ismaryati, 2006:118). Sedangkan, daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian otot untuk periode waktu yang lama (Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009:3). Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Seorang melakukan kegiatan fisik terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya

adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga prestasi di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di dasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan tentunya kondisi fisik yang baik (Justinus Lhaksana, 2011:16).

4. Kelincahan (*Agility*)

Pendapat yang dinyatakan Sri Haryono (2008:25) kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat. *Agility* sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam merubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kemampuan ini selalu hadir dalam cabang olahraga yang bersifat pertandingan karena setiap atlit harus melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan (Kemenpora, 2010:124). Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan futsal, misalnya seorang pemain yang sedang mendribbling bola lalu dihadapanya terdapat lawan yang akan menghadangnya, tetapi pemain tersebut bisa melewati pemain lawan yang menghadangnya bahkan bisa melewati pemain lawan 2 atau 3 orang pemain lawan. Begitu pun sebaliknya apabila pemain tersebut tidak memiliki kelicalan yang bagus maka bola yang dikuasainya akan mudah direbut oleh lawan. Apalagi dengan kondisi lapangan futsal yang lebih kecil dari lapangan Futsal yang sangat menuntut kelincahan pemain untuk melewati lawan dengan membawa bola agar bisa dikuasai dengan baik.

5. Daya Ledak

Salah satu faktor kondisi fisik adalah daya ledak otot atau *explosive power* yang dalam pengertiannya menurut Dumadi (2001) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang

dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Kalau kekuatan maksimal tungkai besar, maka akan menghasilkan kemampuan yang baik pula. Jadi untuk mencapai hasil yang maksimal pada pemain olahraga futsal daya ledak otot tungkai yang baik diperlukan mengingat beberapa gerakan dalam permainan futsal membutuhkan 2 *power* yang baik seperti untuk melompat saat melakukan *heading*, melakukan shooting atau merubah posisi arah gerakan untuk mengejar atau menghindari lawan.

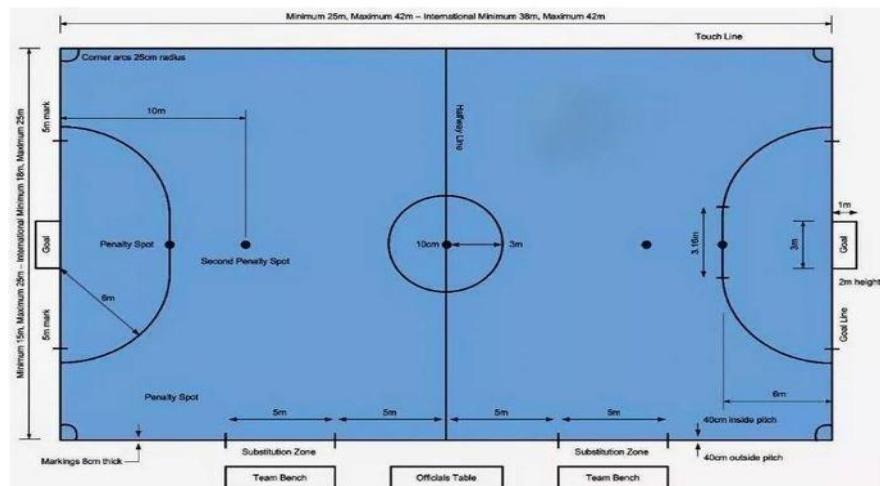
2.1.4 Futsal

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

Olahraga futsal adalah olahraga Futsal mini yang dilakukan di dalam ruangan dengan panjang lapangan 25-40 meter dan lebar 15-25 meter, dan dimainkan oleh 5 orang pemain termasuk penjaga gawang (Roeslan Hatta, 2003: 9). Memainkan futsal hampir sama dengan Futsal, diantaranya dua tim memperebutkan dan memainkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawang sendiri.

Menurut Andri Irawan (2005: 1-2) futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, yang menuntut para pemainnya untuk selalu bergerak dan punya keterampilan yang baik dan determinasi tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan Futsal lapangan rumput. Perbedaannya, futsal banyak menggunakan telapak kaki

pada saat menahan bola karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak 1,5 meter, karena jika jarak bola dengan kaki melebihi 1,5 meter lawan akan cepat merebut bola. Futsal dimainkan pada lapangan berbentuk persegi panjang. Panjang garis samping harus lebih besar dari panjang garis gawang. Panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter (Justinus Lhaksana, 2011: 10).



Lapangan ditandai dengan garis. Garis-garis tersebut termasuk pada daerah yang merupakan tapal batas(boundary).

Gambar 1. Lapangan Futsal

(Sumber: <http://pkhfutsal.blogspot.com/layout.jpg>diakses tanggal 21November 2011)

Bola dalam permainan futsal menggunakan bola khusus futsal ukuran nomor 4. Bola yang digunakan terbuat dari bahan kulit atau bahan yang sesuai lainnya. Kelilingnya tidak boleh kurang dari 62 cm dan tidak boleh lebih dari 64 cm. Beratnya tidak kurang dari 390 gram dan tidak lebih dari 430 gram pada permulaan pertandingan dan lambungan bola sekitar 55-65 cm pada pantulan pertama (Justinus Lhaksana, 2011: 11).



Gambar 2. Bola Futsal

(Sumber: <http://coachfutsal.wordpress.com> diakses tanggal 21November 2011)

Pertandingan futsal dilaksanakan dalam waktu 2x20 menit dengan jeda antar babak 10 menit. Setiap tim berhak meminta waktu untuk keluar (time out) selama satu menit di setiap babak. Apabila skor seri, dilanjutkan dengan tendangan penalti yang dilakukan dari titik penalti terdekat. Kedua tim melakukan 5 tendangan sampai salah satunya telah mencetak gol lebih banyak daripada

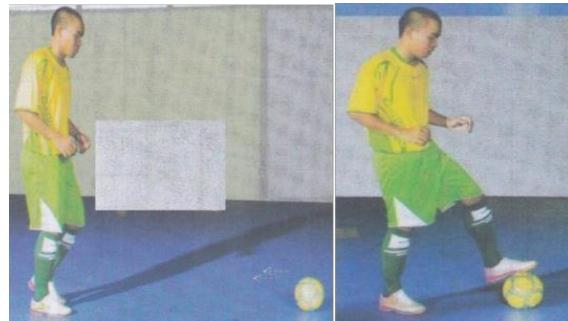
futsal dengan bermain Futsal. Berikut ini akan dijelaskan teknik teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemainfutsal. tim lain. Jika pada 5 tendangan skor masih sama, tendangan dilanjutkan sampai salah satu tim mencetak gol lebih banyak daripada tim lain.

2.1.4 Teknik Dasar Futsal

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

2.1.4.1 Mengontrol (*controlling*)

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



Gambar 1. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011).

2.1.4.2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

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



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

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011).

Keterangan :

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

2.1.4.3 Menggiring (*dribbling*)

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



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

Keterangan :

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

2.1.4.4 Menembak (*shooting*)

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



Gambar 4. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Sumber: Justinus Lhaksana, (2011).

Keterangan :

1. Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.

2. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan shooting. Fokuskan pandangan kearah bola pas di tengah-tengah bola pada saat kaki bagian punggung menyentuh bola. Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat

2.2 Pengertian Kecepatan

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Faktor tersebut adalah Kecepatan. Kecepatan seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya Kecepatan selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian Kecepatan merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga

selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah Kecepatan. Pengertian Kecepatan dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu

1. fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif),
2. memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama,
3. memiliki kesadaran pada situasi,
4. meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006:164).

Keterampilan tidak akan maksimal jika tidak disertai dengan Kecepatan yang baik Menurut Weinberg & Gould dalam Pamungkas (2016) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan fokus perhatian pada suatu pertandingan secara langsung. Terutama pada seorang pemain futsal, jika pemain tidak memiliki Kecepatan maka pemain akan sulit untuk mengarahkan bola yang sedang bergulir maupun bola dalam posisi diam. Hal ini dibuktikan

oleh Najib (2019) dengan mengamati langsung ketika mendampingi ekstrakurikuler. Tendangan yang dilakukan siswa tersebut melenceng atau tidak mengarah ke gawang atau tidak tepat pada sasaran dan melambung keatas sehingga tidak mencetak poin atau tidak menghasilkan gol. Maka dari itu tingkat Kecepatan sangat berperan penting bagi seorang pemain. Apabila tingkat Kecepatan menurun maka performa pemain saat melakukan pertandingan akan terganggu hal tersebut dikarenakan adanya rangsangan yang muncul secara bersamaan

Kecepatan sangat berperan penting dalam aktivitas berolahraga. Kecepatan merupakan pemusatkan sesuatu baik pikiran maupun perhatian pada objek yang dituju. Kecepatan adalah pemusatkan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti Kecepatan pikiran, perhatian dan sebagainya (Djamarah, 2008). secara umum diartikan sebagai peningkatan sebuah mental dalam kegiatan tertentu dengan rangsangan yang diberikan. Kecepatan merupakan keadaan dimana atlet memiliki kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron 1984). Dengan demikian Kecepatan itu perlu dilatihkan kepada atlet , apabila Kecepatan tidak dilatihkan kepada atlet maka mereka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan Kecepatannya, bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan pada setiap pertandingan yang akan dilaksanakan.

Kecepatan memiliki peran penting terhadap prestasi peserta didik, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotor. Namun pada kenyataannya masih banyak peserta didik yang memiliki Kecepatan yang rendah, terutama pada pelaksanaan shooting futsal. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil tendangan/shooting yang dilakukan tidak mengarah pada target sasaran dengan begitu akan sulit untuk mencetak gol karena bola yang dihasilkan melenceng dan tidak terarah.oleh karena itu, tingkat Kecepatan sangat dibutuhkan pada setiap pemain futsal. Shooting dilakukan dengan tendangan yang keras dan akurat agar bola sampai pada target yang diinginkan (Hawindri et al., 2020

2.1.1 Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988 : 216).

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Bompa, Tudor O. (1983: 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988 : 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Sedangkan menurut fisiologis kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel, 1984 : 19). Kecepatan

merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa berbeda dengan cecap. Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat).

Singer, Robert N. (1982: 208) 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 (Jonath.U.E. Haag dan R. Krembel 1984 :19). Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik- baiknya. Dalam hal ini lari 40 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 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 (Suharno HP, 1978: 26). 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 (M. Sajoto 1995 : 9).

Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu : (1) macam *fibril* otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), *fibril* berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan , (2) Pengaturan *Nervous system*, (3) Kekuatan otot, (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin

individu (Suharno HP, 1978 :26).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat teakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi., yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya.

Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

2.1.2 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai 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. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A., 1986 :198).

M. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemanjangan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A.,

1986 : 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan- gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi

situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.1.2.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

1. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

2.1.2.2 Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu :

1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*).

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi

kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sahih (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1988 :172).

2. Lari zig-zag (*zig-zag run*).

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988 :172)

3. *Squart trust* dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai , lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin (Harsono, 1988 :173).

4. Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos (Harsono, 1988 :173).

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :

1. *Dot drill*

Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

2. *Tree Corner drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

3. *Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988 : 173).

Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

2.1.3 Ketrampilan menggiring bola

Ketrampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), adalah ketrampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas.

Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin

baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama- tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan- latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebaginya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Csanadi Arpad (1972 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Hughes Charles (1980 : 235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa

dribbling atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan menggiring bola adalah :

1. Melewati lawan
2. Menerobos benteng pertahanan lawan
3. Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
4. Menguasai permainan

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola :

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki

Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian.

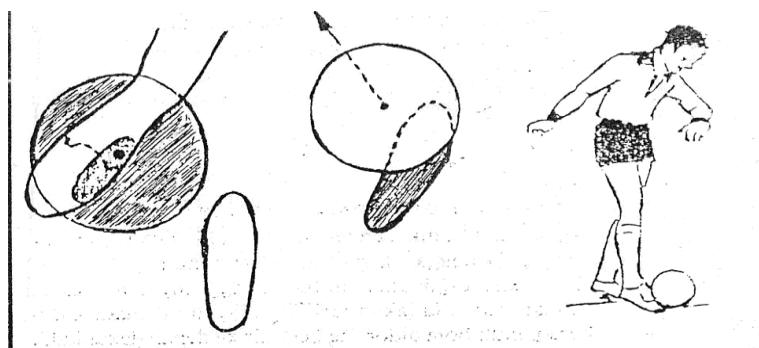
Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988 : 161).

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kura- kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap 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, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).



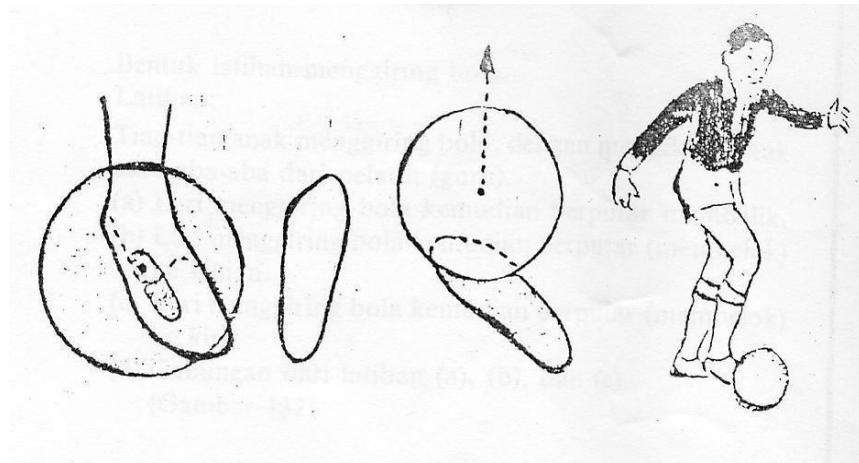
Gambar 1

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi, Teknik Dasar Bermain Sepakbola, 1988 : 159)

Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988 : 161) adalah :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam 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 selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-rubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).



Gambar 2. Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, Teknik Dasar Bermain Sepakbola, 1988 : 162)

Menggiring bola atau *dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988 : 169) adalah sebagai berikut :

1. Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian

dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.

2. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.
3. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut A Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah :

1. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

Dari pendapat di atas kita menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

2.3 Penelitian Relevan

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

1. Penelitian Ini Di Lakukan Oleh Fathuddin Iqbal tahun 2021 dengan judul Kontribusi koordinasi mata - kaki dan Kecepatan terhadap kemampuan shooting kegawang siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata – kaki dan Kecepatan terhadap kemampuan shooting kegawang siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak yang berjumlah 14 siswa putra. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling namun dengan demikian jumlah sampel 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes soccer wall volley test, grid concentration test dan tes shooting permainan Futsal. Hasil perhitungan didapatkan sebagai berikut : Hasil perhitungan korelasi x_1y didapatkan nilai rhitung sebesar 0,584. Hasil perhitungan korelasi x_2y didapatkan nilai rhitung sebesar 0,314. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi ganda x_1x_2y rhitung sebesar 0,589. Kesimpulan penelitian ini adalah Terdapat kontribusi koordinasi mata - kaki terhadap kemampuan shooting kegawang dengan persentase KD sebesar 34,1%. 2) Tidak terdapat kontribusi Kecepatan terhadap kemampuan shooting kegawang dengan persentase KD hanya sebesar 9,8%. 3) Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan Kecepatan terhadap kemampuan shooting kegawang siswa ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 6 Kandis Kabupaten Siak dengan persentase KD sebesar 34,7%.
2. Muhamad Syamsul Taufik tahun 2019 melakukan penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Kecepatan Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakancana Tujuan penelitian ini yaitu Untuk mengetahui hubungan tingkat kosentrasi dengan keterampilan bermain futsal Metode yang digunakan dalam penelitian ini

adalah metode deskriptif korelasi untuk mengetahui gambaran tingkat Kecepatan terhadap keterampilan bermain futsal unit kegiatan mahasiswa Universitas Suryakancana. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sample yaitu purposive sampling dengan jumlah 15 orang dengan instrument penelitian nya adalah (1) Untuk mengukur Kecepatan (2) keterampilan bermain

Dari data tabel di atas nilai Sig variabel (X) = 0.920 > 0.05 maka hipotesis yang mengatakan distribusi Normal Diterima. Sedangkan nilai sig variabel (Y) = 0.561 > 0.05 maka hipotesis yang mengatakan distribusi normal diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua distribusi tersebut “Normal” karena masuk dalam kriteria terima H_0 nilai sig > 0.05. bahwa koefisien korelasi antara tingkat Kecepatan dan tingkat keterampilan bermain yaitu sebesar $r_{xy} = -0.728$, dimana nilai Sig menunjukkan $0.002 < 0.05$ H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat konsentreasi dan tingkat keterampilan bermain unit kegiatan mahasiswa futsal Universitas Suryakancana. Artinya bahwa “ semakin tinggi tingkat Kecepatan seorang atlit futsal maka tingkat keterampilannya kemungkinan semakin bagus”

3. Eko budi utomo (2017) melakukan penelitian dengan judul kontribusi tingkat Kecepatan terhadap Ketepatan shooting futsal(Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi tingkat Kecepatan siswa terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. Dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat Kecepatan siswa terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut 1) Ada kontribusi antara tingkat Kecepatan siswa terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukan dari hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan korelasi product moment yang menunjukkan bahwa rhitung lebih besar dari rtabel ($0,499 < 0,3961$). 2) Besarnya sumbangan tingkat Kecepatan siswa terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015/2016 yaitu sebesar 24,9%
4. penelitian relevan oleh susanto (2013). Penelitian ini berjudul

“Kontribusi Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai Dan Lingkar Paha Dengan Hasil Tendangan Penalty Futsal Pada Sekolah Futsal Bintang Utara Pratama Bandar Lampung” dengan seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara kontribusi panjang tungkai kekuatan otot sedangkan lingkar paha tidak berpengaruh terhadap hasil tendangan pinalti.

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Futsal adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 20 menit.

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur keampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola

dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

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 kelincannahnya 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. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

2.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan diluar jam pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau perguruan tinggi, umumnya diluar jam belajar kurikulum. Kegiatan Ekstrakurikuler ditujukan agar peserta didik dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang diluar bidang akademik Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia (2014: 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan

dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah dan luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum

Wiyani (2013) menjelaskan bahwa, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh peserta didik sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun lingkungan sekitarnya (hlm.107).

Lebih lanjut Wiyani (2013) menjelaskan bahwa, Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewajaban di sekolah (hlm.108). Berdasarkan pendapat diatas, dapat penulis simpulkan bahwa, ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah yang dilakukan untuk mengembangkan peserta didik sesuai dengan kebutuhan bakat mina siswa, termasuk hubungan dengan bagaimana penerapan ilmu pengetahuan yang dipelajari peserta didik.

2.6 Hipotesis Penelitian

H.1 Ada hubungan antara Kecepatan Terhadap Menggiring Bola Pada Siswa

Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung.

H.2 Ada hubungan antara Kelincahan Terhadap Menggiring Bola Pada Siswa Putra

Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung..

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto, 2002: 247). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan- kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Kecepatan (X1), kelincahan (X2), dan terhadap Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung (Y).

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut suharmi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa futsal ektrakurikuler SMA Perintis 2 Bandar Lampung 20 orang.

2. Sampel

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

penelitian mengambil sampel dalam penelitian ini adalah 20 pemain futsal ekstrakurikuler SMA Perintis.

3.2 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. Peneliti mengambil sampel seluruh pemain futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung yang berlatih SMA Perintis 2 Bandar Lampung, yaitu berjumlah 20 atlet putra dan penelitian dilakukan selama 2 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 tendangan *penalty*

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstrak dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan Kegiatan ,ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukurkonstrak atau variabel tersebut. Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala- gejala yang menunjukan variasi baik dari jenisnya Kecepatan maupun tingkatannya disebut variabel. Dalam penelitian ini beberapa variabel yang akan diteliti yaitu : Kecepatan, kelincahan pada saat menggiring bola. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang dapat digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- 3.5.1 adalah Aviana & Hidayah (2015), Kecepatan merupakan pemasatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi
- 3.5.2 Menurut Allsabah (2018:3) kelincahan merupakan kemampuan untuk merangkaikan antara gerakan mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi pola gerakan tertantu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002:136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah.Dalam penelitian ini digunakan instrumen tes sebagai alat untuk menyimpulkan data. Tes yang digunakan yaitu :

3.6.1 Tes Kecepatan

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

1. Alat dan *Fasilitas* kecepatan
 1. Stopwatch

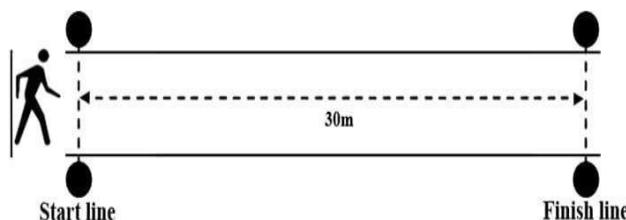


Gambar 6.Stopwatch

2. Peluit
 3. Alat Tulis
 4. Lembar Tes
1. Pelaksanaan

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

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



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

2. Penilaian Kecepatan

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

Tabel 1. Penilaian Kecepatan

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

3.5.2 Tes Kelincahan

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

1. Alat dan fasilitas

a. Cone

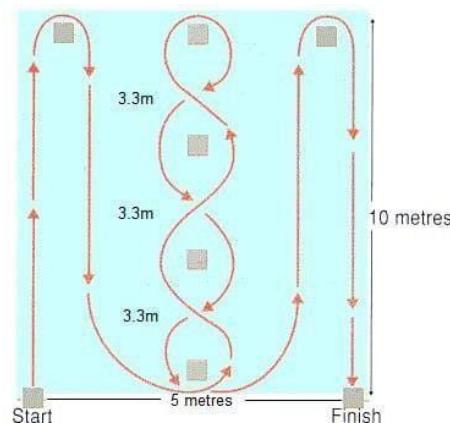


Gambar 8.cone

- b. Alat tulis
- c. Formulir test

2. Pelaksanaan

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



Gambar 9. Kelincahan

Sumber: (Sopa & Pomohaci, 2016).

3. Penilaian

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

Tabel 2. Penilaian Skor Kelincahan

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

3.6 Instrumen Penelitian

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

Tes *Dribbling*

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

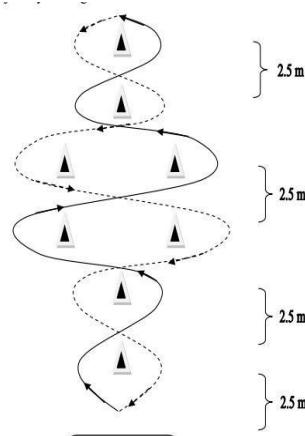
1. Tujuan

Untuk mengetahui seberapa cepat dan lincah pemain UKM Futsal Universitas Lampung

2. Alat dan Fasilitas

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

- a. Bola
 b. Cone
 c. Peluit
 d. Stopwatch
 e. Formulir tes.
3. Pelaksanaan tes :
1. Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya.
 2. Pada aba-aba “ya” testee mulai *dribbling* kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
 3. Salah arah *dribbling*, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
 4. *Dribbling* dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- a) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :
1. Testee *dribbling* hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 2. Testee *dribbling* tidak sesuai dengan arah panah.
 3. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat *dribbling*. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut



Gambar 10. Diagram Tes keterampilan *Dribbling*
Sumber: Doni faizal Test (2008)

Keterangan
 star / finish :

cone :

berangkat :

kembali :

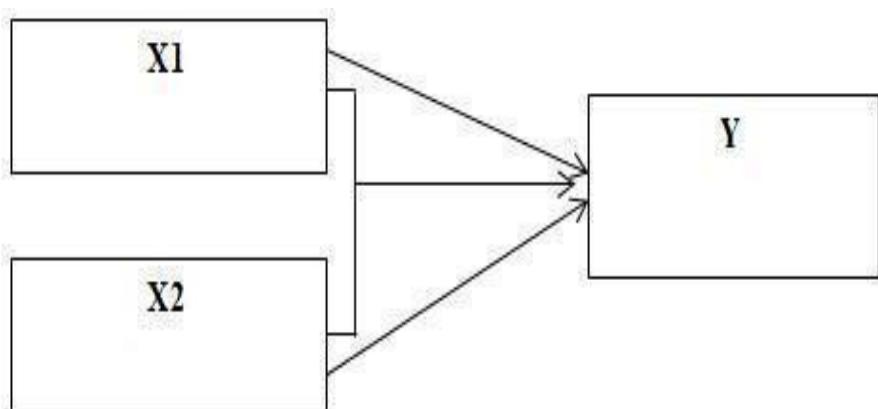
Tabel 3. Norma Kecepatan *Dribbling*

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

Sumber: Pamungkas, 2021

3.7 Desain Penelitian

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 ancaman-ancaman kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain penelitian
(Sumber:Sugiyono, 2011)

Keterangan:

1. X1 : Kecepatan
2. X2 : kelincahan
3. Y : hasil menggiring bola
4. → : Garis hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai dalam pengumpulan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 119). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran, alat yang digunakan dilakukan peneraan untuk mengetahui apakah alat yang digunakan masih baik atau tidak. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi risiko cedera pada saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan pada saat melakukan tes. Setelah itu dilakukan pengukuran pada tiap-tiap variabel.

3.9 Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban dari pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu diolah datanya karena data yang didapat masih berupa data mentah. Menurut Sugiyono (2010:228), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y , dan X_2 dengan Y , digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \sqrt{\frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[\sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefesien 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 kuadrat skor variabel X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

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 Tabel Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r sebagai berikut :

Tabel 3.2 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi 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 (2010:231)

Untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus:

$$r_{xy} = \sqrt{\frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[\sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi
- n = Jumlah sampel
- x_1 = Skor variabel x_1
- y = Skor variabel y
- $\sum x_1$ = Jumlah skor variabel x_1
- $\sum y$ = Jumlah skor variabel y
- $\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel x
- $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel y

Untuk menguji hipotesis antara X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus :

$$r_{xy} = \sqrt{\frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[\sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefesien korelasi
- n = Jumlah sampel
- x_2 = Skor variabel x_2
- Y = Skor variabel y
- $\sum x_2$ = Jumlah skor variabel x_2
- $\sum y$ = Jumlah skor variabel y
- $\sum x_2^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel x_2
- $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel y

Dilanjutkan dengan mencari F_{hitung} untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 , X_2 dan Y, dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

- R = koefisien korelasi ganda
- k = jumlah variabel bebas
- n = jumlah sampel
- F_{hitung} = nilai F yang dihitung

Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, dan terima H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$. Dimana distribusi dk pembilang $k = 2$ dan dk penyebut $(n-k-1)$ dengan mengambil taraf uji $\alpha = 0,05$.
untuk mencari besarnya kontribusi antara variabel X_1, X_2 dengan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KD = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD = Nilai Koefisien Determinansi
 r^2 = Koefisien Korelasi

3.10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

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

V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

1. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk kecepatan sebesar r hitung $> r$ tabel, yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan secara signifikan antara kecepatan dengan *dribbling* bola pada permainan futsal oleh Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. Hal ini berarti bahwa dengan bertambahnya kecepatan akan diikuti pula ketrampilan dalam *dribbling* bola.
2. Hasil analisis korelasi *product moment* untuk kelincahan kecepatan sebesar r hitung $> r$ tabel, yang berarti hipotesis diterima. dengan demikian kelincahan berhubungan secara signifikan dengan *dribbling* bola pada permainan futsal oleh Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Perintis 2 Bandar Lampung. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kelincahan seseorang akan diikuti naiknya ketrampilan dalam *dribbling* bola.

5.2 Saran

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

1. Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* bola dalam futsal, hendaknya seorang pelatih memprioritaskan kecepatan dan kelincahan.
2. Bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan instrumen tes yang lebih tepat.
3. Agar melakukan penelitian yang sejenis untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityatama, F. (2017). *Hubungan Kelincahan, Koordinasi Mata Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Menembak Bola.* JUARA:Jurnal Olahraga, 2(2), 82-92.
- Agung Mulyadi. 2021. *Meningkatkan Kecepatan Atlet Sepak Bola Melalui Metode Life Kinetik.* FPOK UPI.
- Amir Supriadi. 2015. *Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal.* Medan : FIK UNIMED.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian.* Jakarta: Rineka Cipta Asep Sumpena.
- (2011). “Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra”. Skripsi.
- Asta Bangun Anindhika. 2016. *Kontribusi Kecepatan Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain Ssb Mitra Surabaya U-14.* Jurnal Kesehatan Olahraga vol 5.nomor 2 edisi juli 2016 halaman 35-40
- Eko Budi Utomo. 2017. *Kontribusi Tingkat Kecepatan Terhadap Ketepatan Shooting Futsal* Jurnal Kesehatan Olahraga 7 (3).
- Heru Sulistianta. 2022. *Buku Trampil Bermain Futsal.* Yogyakarta. Media Akademi.
- Ibnu Andli Marta. 2020. *Power otot tungka dan Kelincahan Terhadap Dribbling Futsal.* Padang : FIK UNP.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukuran.* Padang. UNP.
- Ismaryati.(2006). *Tes dan pengukuran Olahraga ,* Surakarta: Sebelas Maret University press
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern.* Jakarta: Niaga Swadaya.

- Muhamad naufal hibatullah & nanang indriarsa. 2023. *Hubungan Kecepatan Dengan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Ekstrakurikuler Sma Swasta Surabaya (Hangtuah 4 & Sma Wachid Hasyim)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 11 Nomor 02 Tahun 2023.
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Roni Pratama Subari. 2022. *Ketepatan Tendangan Penalti Futsal Smp Al- Islam Jambi 2021*. Universitas Jambi
- Rosa Anggitaning Mahanani & Nanang Indriarsa. 2021. *Hubungan Kecepatan Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan 9 (01).
- Setiawan, Agus. 2014. *Hubungan motor ability dengan ketrampilan teknik dasar (passing,stoping,dribbling,dan shooting) pada cabang olahraga futsal*. (Skripsi). Universitas pendidikan indonesia. Bandung.
- Suharno HP . 1984. *Dasar-dasar Permaianan Bola Futsal*. FPOK IKIP.Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun. (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Fokusindo Mandiri.