

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA FUTSAL DI TIM FUTSAL SMA N 2 SELUMA

F. Azhuari^{1,a)} – R. Syaputra¹⁾ . D. Apriansyah²⁾

Affiliation:

1. Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Feponazhuari99@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan dribbling bola futsal di tim futsal SMA N 2 Seluma. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian adalah metode korelasi. Subjek penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam tim futsal ekstrakurikuler bola futsal SMAN 2 Seluma sebanyak 15 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode tes, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian kuantitatif menggunakan pedoman tes power otot tungkai dan tes dribbling bola. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara power otot tungkai terhadap kemampuan dribbling bola futsal tim futsal SMAN 2 Seluma. Hasil penelitian diperoleh nilai r_{hitung} atau r_{hitung} 0,947 > r_{tabel} 0,553. Selanjutnya pada kekuatan power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dimana semakin kuat otot tungkai, maka akan semakin baik pula kemampuan dribbling bola futsal tim futsal di SMAN 2 Seluma.



Keyword: power otot tungkai, dribbling, bola futsal, olahraga

Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang melalui pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang untuk dapat melatih tubuh manusia baik secara jasmani maupun rohani. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan sebagai olahraga permainan adalah futsal. Permainan olahraga futsal sangat digemari oleh sebagian manusia bahkan mendapatkan simpati dari masyarakat. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain satu tim beranggotakan lima orang. Tujuan dalam bermain futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Permainan futsal sebagai olahraga beregu membutuhkan kemampuan teknik dasar yang baik dalam memainkannya. Menurut Lhaksana (2011: 29) seorang atlet harus menguasai teknik dasar bermain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan bola (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*). Selanjutnya Lhaksana (2011: 33) berpendapat bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dimiliki seorang atlet futsal. *Dribbling* merupakan teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan (Rahmani, 2014: 158). Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam atau

punggung kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri selain itu, penggunaan punggung kaki juga sering diterapkan dalam teknik *dribbling*.

SMA Negeri 2 Seluma sebagai salah satu sekolah menengah atas yang berada di lokasi Kabupaten Seluma saat ini telah memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan dalam membina bakat dan minat siswa dalam menyalurkan hobi untuk meraih prestasi. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang digemari oleh siswa di SMA Negeri 2 Seluma adalah olahraga futsal. Selain olahraga ini menyenangkan karena berupa permainan, olahraga ini juga sebagai bertujuan untuk mempersiapkan siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler menjadi atlet futsal yang dapat mewakili sekolah untuk meraih prestasi dalam berbagai even pertandingan baik tingkat regional maupun nasional.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Seluma, cabang olahraga futsal ini merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh siswa di SMA Negeri 2 Seluma. Hal ini terlihat dari antusiasme para siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Namun demikian, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mumpuni, terutama dalam melakukan *dribbling* bola futsal. Para atlet futsal SMA Negeri 2 Seluma tingkat kemampuan

dribbling bola masih tergolong rendah, terlihat ketika melakukan *dribbling* bola masih memiliki kesulitan dalam menggiring bola, posisi kaki yang tidak tepat, pandangan yang tidak fokus ketika melakukan *dribbling* bola, lemahnya *power* otot tungkai para pemain ketika melakukan gerakan *dribbling* dan terkadang keseimbangan pemain tidak stabil ketika melakukan teknik *dribbling* dalam berlatih maupun dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti menemukan masih sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, belum mampu melakukan *dribbling*, hal ini dilihat dari ketika bermain, masih ada sentuh bola untuk *dribbling* terlalu jauh, bola yang dimainkan oleh siswa masih sering lepas dari sentuhan siswa, teknik *dribbling* siswa yang masih salah. Selain itu, pemberian tes teknik *dribbling* yang jarang sehingga tidak diketahui seberapa besa tingkat *power* otot tungkai siswa dalam melakukan teknik *dribbling*. siswa juga banyak belum mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat melakukan teknik *dribbling* dengan baik. Untuk itu dibutuhkan usaha maksimal melalui pencapaian target dalam mengembangkan teknik *dribbling* dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik *dribbling* bagi siswa. *Power* otot tungkai diperlukan untuk menunjang kaki agar siswa memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *dribbling* bola. Gerakan *dribbling* yang tidak mudah dilakukan oleh siswa membutuhkan kekuatan atau *power* otot tungkai dalam melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*).

Lhaksana (2006: 2) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Sedangkan menurut Murhananto (2006: 1) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Pendapat lain dikemukakan oleh Dhanyati (2014: 8) yang menyatakan bahwa futsal adalah suatu olahraga permainan sepakbola, dengan lapangan dan gawang yang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruangan besar, masing-masing tim terdiri dari lima orang.

Adapun ukurannya yang diijinkan adalah panjang antara minimal 25 meter dengan

maksimal 42 meter dan lebar minimal 15 dengan maksimal 25 meter. sedangkan untuk pertandingan resmi internasional disarankan menggunakan panjang minimal 38 meter dengan maksimal 42 meter, sedangkan lebar minimal adalah 18 meter dengan maksimal 22 meter lebar garis lapangan adalah 8 m (Lhaksana, 2011).

Herman (2011: 23) teknik *dribbling* adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik.

Teknik *passing* dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar *passing* sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. *Passing* bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan *passing* cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Aji, 2016: 88). Menurut Herman (2011: 31) *passing* salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting.

Keterampilan bermain futsal kemenangan team bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar shooting. Menurut Mulyono (2014: 42) *shooting* memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40).

Teknik tendangan *chipping* ini selalu dilakukan dalam keterampilan bermain futsal tujuannya untuk mengumpan bola melalui atas kepala lawan. Teknik *chipping* ini hampir sama dengan teknik *passing*, hanya yang membedakan teknik *chipping* ini pada bagian atas ujung dan mengcongkelnya tepat dibawah bola. Menurut

Mulyono, (2014: 11) tinggi bola ketika ditendang dapat diperkirakan dan harus mengamati posisi teman jauh atau dekatnya dengan yang dapat diberikan bola.

Sebagaimana dijelaskan Mulyono, (2017: 45) cara melakukan *heading* merupakan salah satu cara untuk mempertahankan bola dengan menggunakan bagian kepala. Pemain harus menjaga keseimbangan dan ketepatan untuk membaca arah bola sehingga bisa melakukan heading dengan baik, namun sangat jarang dijumpai untuk melakukan heading karena pada dasarnya gerakan futsal sangat cepat.

Irawan (2009: 31-32) menyatakan bahwa *dribbling* bola atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus diusahakan bahwa bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung. dalam melakukan *dribbling* bola, dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Pendapat lain dikemukakan oleh Rinaldi dan Rohaedi (2020: 66) menyatakan bahwa teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya.

Wijayanto (2009: 2) menyatakan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pembelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilakukan baik disekolah ataupun diluar sekolah dengan tujuan untuk memperdalam pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan pengembangan diri menuju manusia seutuhnya. Jadi kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dan sangat penting dalam keseluruhan proses pendidikan. Menurut Retnoningsih dan Soeharso (2009: 154) yang dikutip oleh Yeni Dhanyati (2014: 35), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau di luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan peneliti dalam melaksanakan penelitian adalah penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan (Arikunto, 2010: 313). Dalam penelitian ini, digunakan tes unjuk kerja keterampilan *dribbling* bola futsal.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian teknik pengukuran terhadap sampel data. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan uji prasyarat: a) uji normalitas, b) uji homogenitas dan c) uji korelasi.

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

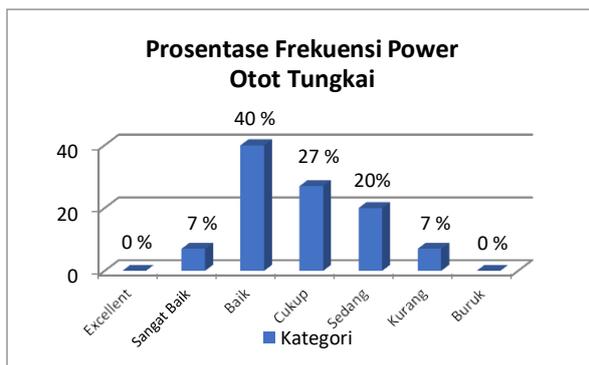
Hasil Penelitian

Hasil pengukuran power otot tungkai yang dilakukan terhadap kegiatan ekstrakurikuler tim futsal yang di ikuti oleh siswa di SMAN 2 Seluma didapat skor tertinggi 80 dan skor terendah 35 dan simpangan baku (standar deviasi) 5,991. Distribusi kategori power otot tungkai tim futsal SMAN 2 Seluma dapat dilihat pada Tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai.

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	Excellent	0	0%
2.	Sangat Baik	1	7%
3.	Baik	6	40%
4.	Cukup	4	27%
5.	Sedang	3	20%
6.	Kurang	1	7%
7.	Buruk	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari data tabel tersebut, dapat ditampilkan dalam bentuk grafik seperti terlihat seperti dibawah ini:

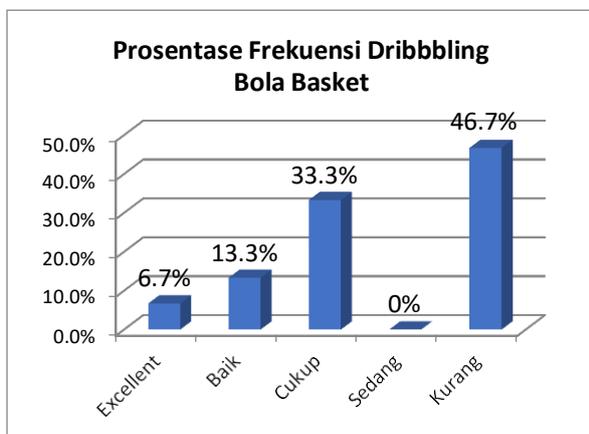


Gambar 1. Grafik Prosentase Frekuensi Power Otot Tungkai

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Kemampuan Dribbling Bola.

No.	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1.	Excellent	1	6,7%
2.	Baik	2	13,3%
3.	Cukup	5	33,3%
4.	Sedang	0	0%
5.	Kurang	7	46,7%
Jumlah		15	100%

Dari data tabel tersebut, dapat ditampilkan dalam bentuk grafik seperti terlihat seperti dibawah iniL



Gambar 2. Grafik Prosentase Frekuensi Dribbling Bola Futsal

Hasil uji normalitas data dari masing-masing variabel terhadap tim futsal SMAN 2 Seluma seperti terlihat pada Tabel. 4.3. berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	X_{hitung}	X_{tabel}	Ket
Power Otot Tungkai	1,374	5,991	Normal
Kemampuan Dribbling	3,657	5,991	Normal

Tabel 3. menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk *Power* otot Tungkai (X_1) skor $X_{hitung} = 1,374$. Sedangkan X_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 5\%$ dengan $dk = k-1$ ($dk = 5-3 = 2$) yaitu sebesar 5,991. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *power* otot tungkai berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Variabel	SD (S)	Varians (s^2)	Uji F_{hitung}
Power Otot Tungkai	10,45	109,33	209,45/109,33 = 1,916
Kemampuan Dribbling	14,47	209,45	

Berdasarkan Tabel 4. Tersebut diketahui varians kedua variabel dalam penellitian ini adalah *power* otot tungkai (X) adalah sebesar 109,33 dan kemampuan dribbling bola futsal (Y) adalah sebesar 209,45. Dari perhitungan untuk mencari homogenitas dengan uji F, didapat nilai F_{hitung} sebesar 1,916 sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan $(db) = (k), (k-1) = 2$, $db (n-1), (15 - 2) = 13$ yaitu 3,29. Dimana yaitu $F_{hitung} 1,916 < F_{tabel} 3,29$, ini berarti masing-masing variabel atau harga variansinya adalah homogen

Tabel 5. Uji Hipotesis hasil analisis *power* otot tungkai terhadap kemampuan dribbling bola futsal.

Jenis	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel}	Ket
Nilai Uji r	1,374	5,991	Signifinkan

Dari Tabel 5. diatas dapat dilihat bahwa r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} dimana $r_{hitung} = 0,947 > r_{tabel} = 0,553$ berarti ada hubungan yang signifikan antara kekuatan *power* otot tungkai terhadap kemampuan dribbling bola tim futsal SMAN 2 Seluma.

Berdasarkan hasil analisis yang telah diperoleh hasil dari pengujian hipotesis ternyata diterima hasil penelitian yang dilakukan dapat diterima kebenarannya. Dimana, ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan dribbling bola futsal tim futsal SMAN 2 Seluma. Semakin kuat otot tungkai, maka semakin baik pula kemampuan dribbling bola futsal. *Power* otot tungkai merupakan kekuatan otot lokal untuk menerima beban secara

maksimal saat bekerja terutama sangat diperlukan oleh seorang pemain. Power otot tungkai diperlukan untuk menghasilkan kemampuan dribbling bola. Dengan demikian, untuk dribbling bola futsal yang baik seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Salah satu kondisi fisik tersebut adalah power otot tungkai yang baik pula.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, A.. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dhanyati, Yeni. 2014. *Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap Passing Mendatar Dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herman, Vic. 2011. *Futsal. Techniqie, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport.
- Ismaryati. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Johnson L.Barry. 2016. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Burgess Publishing: United states of America.
- _____. 2018. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Burgess Publishing: United states of America.
- Lhaksana, Justinus. 2006. *Futsal Coaching Clinic Kelme Futsalimo*. Jakarta: Difatama Sport EO.
- _____. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Muhammad Asriady Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: LaskarAksara.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar permainan futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2004. *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Nurhasan. 2018. *Tes dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Universitas Terbuka.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Rineka Cipta.
- Rinaldi, Muhammad. Rohaedi, Muhammad Syawal. 2020. *Buku Jago Futsal Untuk Pemula Nasional dan Internasional Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Tangerang: Cemerlang.
- Santosa, B., dan Ashari. 2005. *Analisis Statistik Dengan MS Excel Dan SPSS*. ANDI, Yogyakarta.
- Sarwono. Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sukandarrumidi. 2002. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Wijayanto, Anang. 2009. *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.