



Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMAN 10 Kota Bengkulu



Feby Indra Dewa ¹⁾, Ajis Sumantri ²⁾, Martiani ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: Febyindrad@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the contribution of agility and speed to the dribbling ability of SMA Negeri 10 Bengkulu City futsal players. correlation or correlational research is research that seeks to determine whether there is a relationship between 3 or more variables. independent variables, namely agility and speed with the dependent variable, namely dribbling ability. The type of sampel in this study using total sampling technique. The sampel is all SMA Negeri 10 Bengkulu city futsal players, totalling 15 people.

The instruments used in this study were tests of agility, speed and dribbling ability. Test agility and dribbling ability obtained r_{table} of 0.514 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.95 > 0.514$ and a contribution of 90%. And the speed and dribbling ability test obtained an r_{table} of 0.514 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.90 > 0.514$ and a contribution of 81%, which means that the contribution of agility and speed to the dribbling ability of SMA Negeri 10 Bengkulu City futsal players is significant and large. Thus the hypothesis that reads 'there is a contribution of agility to the dribbling ability of SMA Negeri 10 Bengkulu city futsal players' and there is a contribution of speed to the dribbling ability of SMA Negeri 10 Bengkulu city futsal players is accepted. This means that there is a contribution of agility and speed to the dribbling ability of futsal players of SMA Negeri 10 Bengkulu City.

Keyword: Agility, Speed, Dribbling Ability.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu . penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara 3 variabel atau lebih. variabel bebas yaitu kelincahan dan kecepatan dengan variabel terikat yaitu kemampuan dribbling. Jenis sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampelnya adalah seluruh pemain futsal SMA Negeri 10 kota Bengkulu yang berjumlah 15 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan, kecepatan dan kemampuan dribbling. Tes kelincahan dan kemampuan dribbling diperoleh r_{tabel} sebesar 0.514 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.95 > 0.514$ dan kontribusi sebesar 90 %. Dan Tes kecepatan dan kemampuan dribbling diperoleh r_{tabel} sebesar 0.514 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.90 > 0.514$ dan kontribusi sebesar 81 %, yang berarti kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hepotesis yang berbunyi "terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 10 kota Bengkulu" dan terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 10 kota Bengkulu diterima. Artinya ada kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Kemampuan *Dribbling*.

Pendahuluan

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan untuk memenangkan suatu pertandingan. Jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal.

Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan Menurut (kusuma 2016 : 2) teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan sepak bola. Perbedaannya terletak pada bentuk teknik dasar, yang digunakan dalam futsal lebih kepada efisiensi gerakan karena setiap pemain harus cepat mengambil keputusan jika dibandingkan dengan sepak bola. Seperti *passing* lebih banyak menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol dan menggiring bola lebih banyak menggunakan sol (telapak kaki bagian depan) sedangkan yang lebih membedakan lagi menendang bola kearah gawang tidak hanya menggunakan punggung kaki tetapi juga menggunakan ujung sepatu.

Teknik dasar dapat dilatih dengan memperhatikan teori-teori yang ada agar lebih mudah mengaplikasikan ke dalam suatu praktek latihan dan pertandingan. Pengertian kelincahan adalah 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.

Menurut (Rosmawati 2019:19) kelincahan adalah Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan), memerlukan kontraksi konsentris dan eksentris secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tertentu.

Ahmad (2018:172) menyatakan lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak.

Daryanto (2016:33) menyatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. dapat disimpulkan bahwa, pengertian 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. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial.

Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor- nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin.

Menurut Aras (2017:216) kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang 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,

Macam – macam kecepatan :

1. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain futsal saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

2. Kecepatan Bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam

waktu secepat mungkin. (Rahmat 2019:106).

Menurut Agus (2016:65) "Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram secara kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan. Berdasarkan para ahli Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dapat dipengaruhi oleh latihan dalam berolahraga, reaksi, maupun bentuk atau tipe tubuh seseorang.

Metode Penelitian

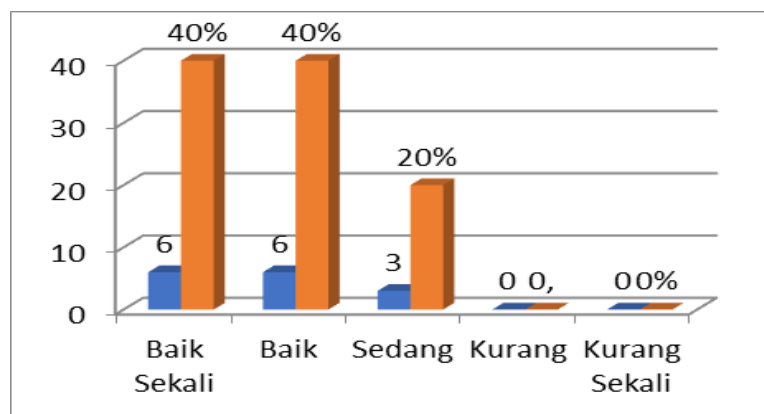
“metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Jadi yang dimaksud dengan metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dalam penelitian. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah deskriptif. Metode deskriptif sebagai penelitian untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang diteliti. Dalam penelitian ini perlakuan yang dilakukan ialah latihan kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling*,

Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Tes Kelincahan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 15,20	Sangat Baik	6	40
2	15,2 - 16,1	Baik	6	40
3	16,2 - 18,1	Sedang	3	20
4	18 - 18,3	Kurang	0	0
5	> 18,3	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			15	100

Dari hasil tes/ pengukuran kelincahan yang dilakukan di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu didapatkan nilai tertinggi 15,01 dan nilai terendah 17,15 berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata (mean) 15,67 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,73 Distribusi tes kelincahan yang dilakukan di SMAN 10 kota Bengkulu. untuk lebih jelas dapat kita lihat pada tabel berikut ini

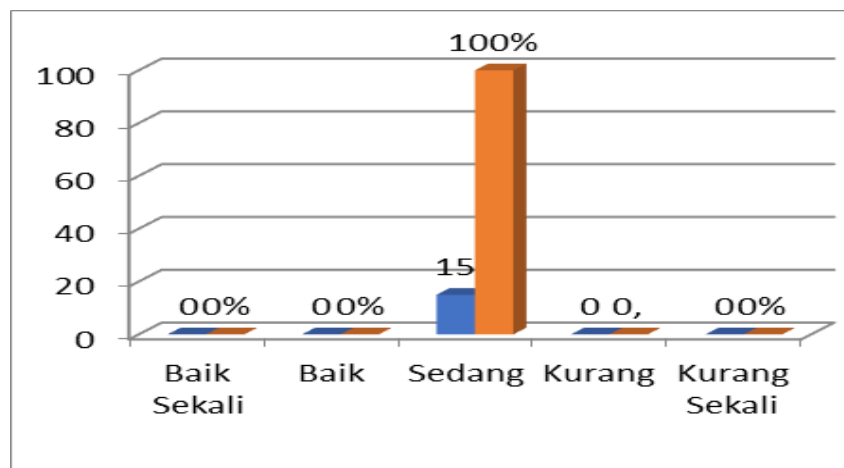


Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Kecepatan (X2)

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9	Baik Sekali	0	0
2	10--11	Baik	0	0
3	12-- 13	Sedang	15	100
4	14 - 15	Kurang	0	0
5	> 15	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			15	100

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan dari 15 orang pemain futsal di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu mempunyai Kecepatan dngan katagori baik sekali sebanyak 0 orang (0%). Baik sebanyak 0 orang (0 %). sedang sebanyak 15 orang (100%). kurangsebanyak 0 orang (0%) dan sangat kurang sebanyak 0 orang atau (0%). Dan dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini.

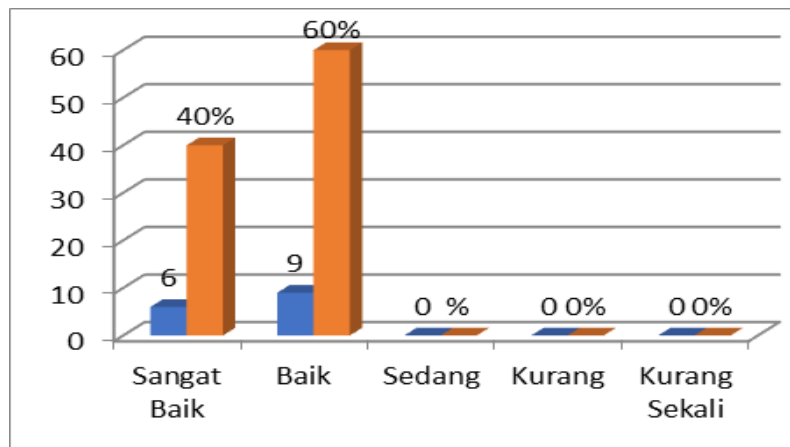


Gambar 2 Histogram Distribusi Frekuensi kecepatan

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data Variabel (Y)

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 11,51	Sangat Baik	6	40
2	11,91 - 13,20	Baik	9	60
3	13,21 - 14,50	Sedang	0	0
4	14,51 - 15,80	Kurang	0	0
5	> 15,81	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			15	100

Dari tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 10 kota Bengkulu mempunyai kemampuan *dribbling* sangat baik sebanyak 6 orang (40%), baik sebanyak 6 orang (60%), sedang sebanyak 0 orang (0%), kurang sebanyak 0 orang (0%) dan sangat kurang sebanyak 0 orang atau (0%). Dapat dilihat ada diagram batang di bawah ini:



Gambar 3 Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan *dribbling*

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas Data Variabel X1,X2 dan Y

No	Variabel	L.Hitung	L.Tabel	Keterangan
1	Kelincahan	0.184	0.220	Normal
2	Kecepatan	0.199	0.220	Normal
3	Kemampuan <i>dribbling</i>	0.176	0.220	Normal

Dari tabel 4 di atas menunjukkan hasil pengujian kelincahan (X1) skor Lhitung 0.184 dengan n = 15 sedangkan L tab pada taraf signifikan 0,05 diperoleh 0.220. Karena Lhitung lebih kecil daripada Ltab sehingga disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi Normal. Pengujian kecepatan (X2) L hiting 0.199, L tab 0.220.

karena l hitung lebih kecil daripada l tab sehingga disimpulkan skor nyang diperoleh dari kecepatan berdistribusi normal.Dan data diatas hasil pengujian kemampuan *dribbling* (Y) skor Lhitung 0.176 dengan n=15 sedangkan Ltab pada taraf signifikan 0.05diperoleh 0.220. Jadi Lhitung lebih kecil dari pada Ltab maka dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari kemampuan *dribbling* berdistribusi Normal.

Pembahasan

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan. Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan untuk memenangkan suatu pertandingan. Jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal.

Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain pasti bersentuhan dengan bola, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar yang baik maka lawan akan mudah merebut dan menguasai permainan Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat saat tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain tanpa mengurangi keseimbangan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kemampuan untuk jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini kecepatan di tes dengan lari 100 meter dan dalam satuan waktu (second).

Dribbling adalah suatu gerakan dalam permainan futsal yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* dalam penelitian ini di tes dengan tes *dribbling* sambil membawa bola melewati patok yang dipasang secara zig- zag.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

1. “terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu”.
2. terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu”.

Di uji dengan korelasi sederhana , dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hit} dengan t_{tab} . H_0 yang di uji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* signifikan dan koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* signifikan. Kriteria pengujian ialah: tolak H_0 : jika nilai $t_{hit} > t_{tab}$, sebaliknya H_0 diterima jika nilai $t_{hit} < t_{tab}$.

Kesimpulan

Disimpulkan dari 15 orang pemain futsal di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu mempunyai kelincahan sangat baik sebanyak 6 orang (40%). baik sebanyak 6 orang (40 %). sedang sebanyak 3 orang (20%). Kurang sebanyak 0 orang (0%) dan sangat kurang deskriptif deskriptif sebanyak 0 orang atau (0%). dan disimpulkan juga dari 15 orang pemain futsal di SMA Negeri 10 Kota Bengkulu mempunyai Kecepatan dngan katagori baik sekali sebanyak 0 orang (0%). Baik sebanyak 0 orang (0 %). sedang sebanyak 15 orang (100%).

kurangsebanyak 0 orang (0%) dan sangat kurang sebanyak 0 orang atau (0%). Kemudian dilanjutkan dengan tes kemampuan *dribbling* disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain SMA Negeri 10 kota Bengkulu mempunyai kemampuan *dribbling* sangat baik sebanyak 6 orang (40%), baik sebanyak 6 orang (60%), sedang sebanyak 0 orang (0%), kurang sebanyak 0 orang (0%) dan sangat kurang sebanyak 0 orang atau (0%).

Dari semua tes penelitian yang dilakukan terhadap pemain futsal SMA Negeri 10 Kota Bengkulu ditarik kesimpulan: tes kelincahan dan kemampuan *dribbling* diperoleh r_{tab} sebesar 0.514 karena koefisien korelasi $r_{xy} = 0.95 > 0.514$ dan kontribusi sebesar 90% yang berarti kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 10 kota Bengkulu adalah signifikan dan besar. disimpulkan juga tes kecepatan dan kemampuan *dribbling* diperoleh r_{tab} sebesar 0.514 karena koefisien korelasi $r_{xy} = 0.90 > 0.514$ dan kontribusi sebesar 81% yang berarti kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 10 kota Bengkulu adalah signifikan dan besar .

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi .“ terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pemain SMA Negeri 10 Kota Bengkulu” dan terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pemain SMA Negeri 10 Kota Bengkulu diterima. Artinya ada kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal pemain SMA Negeri 10 kota Bengkulu.

Saran

Ditingkatkan lagi kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal.

Daftar Pustaka

- Daryanto, 2. P. & Hidayat, K. (2016). *The effect of agility training on the abiday to dribble. Journal of Sports Education*, 4(2), 201-212.
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). *The Effect of Interval Training on Anaerobic Endurance of Futsal Players at the Women's Club of Siak Regency. Stamona Journal*, 3(2), 112-123.
- Handoko, W. D. (2011). *The Relationship of Hamstring Muscle Strength and Flexibility to 100 Meter Sprint Running Speed (Doctoral Dissertation, University of Muhammadiyah Surakarta)*.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). *Counseling on the Importance of Volmax Improvement to Improve the Physical Condition of Fortuna Fe Football Players, Rantau Rasau District. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41-50.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). *Relationship between Speed and Agility with Dribbling Skills. Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Koger, R., Uny, U. S. (2007). *Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain, Jurnal Olahraga*. 1(1). 138.
- Kusuma, Ivan (2016). *Analisis Teknik Dasar Passing Dan Control Pada Pertandingan Porprov V Cabor Futsal Tim Kota Surabaya. Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi S1 Ilmu Keolahragaan*.
- Nur Diansyah, Y. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Tendangan dan Fleksibilitas Terhadap hasil kemampuan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat indo kota batam (Doctoral dissertation, universitas jambi)*.
- Nurhasan. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Tata Cara Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Olahraga Dan Prestasi)*. Penerbitan ulang.
- Prasedio, E. (2019). *Hubungan Agility Dengan Kecepatan Kecepatan Dan Mengemudi Bola Dalam Permainan Sepakbola (Studi Deskriptif Pada Anggota Ssb Hippo Sukarame Kabupaten Tasikmalaya) (Disertasi Doktor, Universitas Siliwangi)*.
- Prastyo, B. W. (2017). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar dan Lanhan Fisik Berbasis Media Flip Book Maker pada Pemain Futsal Tingkat Intermediate (Studi Pengembangan pada Pemain Futsal di Kota Malang) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- Rahmat, R. (2019). *Kontribusi Ketahanan Otot Lengan, Kecepatan Side-Moving, Dan Koordinasi Tangan Mata Terhadap Kemampuan Lebih Lengkap Dalam Permainan Voli Pada Atlet Bkmf Bola Voli Fik Unm (Disertasi Doktor, Universitas Negeri Makassi Makassi)*.
- Riduwan (2013). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Akurasi Servis Backhand Topspin Tenis Meja Pada Atlet Putra SMA Negeri Olahraga Pekanbaru*.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang, Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Rudiyanto, R., Waluyo, M., & Sugiharto, S. (2012). *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai dengan Kelincahan, Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).
- Rusli Lutan. (2017). *Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single- Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai pada Cabang Olahraga Futsal. Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(2), 1-11.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). *Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). Public Health Perspective Journal*, 2(3).
- Sihaloho, L. B. (2020). *Tindakan Perawatan Dalam Mempertahankan Ergonomik Dan Menegah Hazard Psikososial*
-

Siregar, I. S. (2013). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Variasi Latihan Curving-Line Trajectory Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Ssb Tasbi 2013 (Doctoral Dissertation, Unimed)*.