

Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal

Iqbal Rosyadi^{1*}, Muhammad Iqbal² dan Suyatno³
²Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara Jakarta
*rosyadiiqbal830@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasi dan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMKIT Attaqwa 9 Bekasi dengan sampel sebanyak 15 siswa yang diperoleh melalui teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan (X1) dan kelincahan (X2) terhadap keterampilan menggiring bola (Y). dinyatakan oleh linear berganda sebesar $= 14.483 + 0.092 + 0.722$. Artinya setiap kenaikan dari keseimbangan 0.092 akan meningkatkan keterampilan menggiring bola, dan setiap kenaikan dari kelincahan 0.722 akan meningkatkan keterampilan menggiring bola pada konstanta 14.483. Hasil uji regresi linear ganda diatas terlihat bahwa $F_{hitung} = 2,080 > F_{tabel} = 3,8056$ berarti koefisien $R_{y1-2} = 0,211$. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola didukung oleh data penelitian. Dari perhitungan tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa kontribusi keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola adalah 25,5% sedangkan 74,5% merupakan variasi faktor lainnya yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.

Kata kunci: Hubungan, keterampilan menggiring bola, permainan futsal.

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Ektrakurikuler merupakan unit kegiatan belajar yang ada pada setiap sekolah. Pada umumnya, kegiatan ini merupakan hal yang menyenangkan karena sangat sedikit kaitannya terhadap kegiatan akademik, yang mana kegiatan dilakukan pada ekstrakurikuler ini adalah sedikit banyaknya tentang olahraga. Diantaranya yang terdapat di SMKIT Attaqwa 9 khususnya ekstrakurikuler voli, bulutangkis, dan juga futsal.

Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu futbol (sepak bola) dan sala (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi sepak bola dalam ruangan. Menurut FIFA, asal mula futsal ini mulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay . Pertama futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argentina (Muhammad Iqbal, 2019). Futsal atau futbolsala dalam bahasa Spanyol, berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruang. Olahraga futsal diadopsi dari olahraga sepakbola, walaupun memiliki kesamaan dalam permainan, namun dari segi peraturan, alat, dan lapangan yang digunakan memiliki perbedaan (Justinus,

2011). Kepopuleran olahraga futsal di Indonesia saat ini bisa dikatakan hampir setara dengan sepakbola. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan, dan dalam suatu pertandingan futsal terdiri dari 2 tim, setiap tim beranggotakan 5 orang termasuk penjaga gawang atau kipper (Muhammad Iqbal, 2019). Futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus (Baley, 1986). Begitu pula dalam hal 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 (Norito, 2015).

Melihat perkembangan futsal semakin pesat maka panduan latihan yang diberikan harus sesuai dengan standart yang baik dan tepat sehingga dasar-dasar futsal mampu diberikan dengan baik. Dengan meletakkan pondasi futsal yang baik dan benar tentu akan mampu menciptakan kualitas pemain yang berprestasi tidak saja ditingkat lokal tapi nasional dan bahkan internasional (Brila Susi Hawindri, 2016). Dalam hal ini diperlukan beberapa kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti: (1). Teknik dasar mengumpan (*passing*) (2). Teknik dasar menahan bola (*control*) (3). Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*) (4). Teknik dasar menembak bola (*shotting*) (5). Teknik dasar menggiring bola (*dribble*) (6). Teknik dasar *heading*. Teknik dasar ini sangat diperlukan dalam modern futsa (Benny Badaru, 2017).

Hakikat Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dalam permainan sepakbola guna mendekati jarak ke target yang akan dituju, melewati lawan-lawan yang akan menghadang, dan juga teknik menggiring ini untuk menghambat berlangsungnya permainan (Muhammad Iqbal, 2018). *Dribble* merupakan cara membawa bola dari tempat satu ke tempat lain dengan menggunakan kaki sebagai pengontrol (Benny Badaru, 2017). Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki dalam, serta punggung kaki. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki biasanya lebih mudah daripada *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Jikapun diberi jarak, maka jarak bola dengan kaki kita saat melakukan *dribbling* tidak boleh lebih dari 1 meter, jarak idealnya adalah 30 sampai 50 cm saja (M. Asryadi Mulyono, 2017).

Hakikat Keseimbangan

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

dilihat bahwa didalam menggiring terdapat beberapa faktor yaitu kelincahan dan keseimbangan.

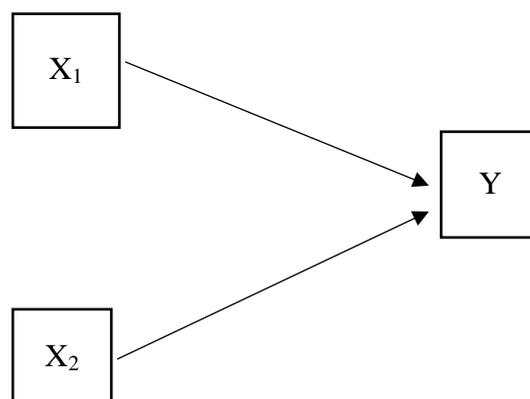
Hakikat Kelincahan

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

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data. Metode adalah jalan untuk menempuh suatu tujuan. Penggunaan suatu metode penelitian harus tergantung pada tujuan yang dicapai. Maka, metode harus ditinjau dari seberapa besar hubungan, pengaruh, relevansi pada masalah yang diteliti (Utami & Vioreza, 2020). Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Metode korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan (Suharsimi Arikunto, 2019).

Terdiri dari variabel bebas yaitu: keseimbangan dan kelincahan, sedangkan variabel terikatnya, keterampilan menggiring bola. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : X₁ = Pengukuran keseimbangan menggiring bola
X₂ = Pengukuran kelincahan menggiring bola
Y = Tes keterampilan menggiring bola

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata dan simpangan baku dari masing-masing variabel Y.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Keseimbangan	15	80.00	100.00	96.6667	1.59364	6.17213
Kelincahan	15	6.01	7.44	6.9560	.11563	.44785
Keterampilan	15	8.63	13.08	10.5993	.31766	1.23030
Valid (listwise)	N 15					

Hasil dan Pembahasan Tes Keseimbangan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.974	4.849		3.913	.002
	Keseimbangan	-.087	.050	-.433	-1.734	.107

a. Dependent Variable: Keterampilan

Berdasarkan nilai signifikansi : dari table coefficient diperoleh nilai signifikan sebesar $0.107 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan (X1) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola (Y)

Berdasarkan nilai t : diketahui nilai thitung sebesar $1.734 < t_{tabel} 2,160$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan (X1) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola

Hasil uji keberartian korelasi diatas terlihat bahwa Thitung = 1.734 adalah berarti karena lebih besar dari Ttabel = 2.1788 berarti koefisien $R_{y1} = 0,433$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola didukung oleh data penelitian.

Hasil dan Pembahasan Tes Kelincahan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.509	5.215		1.248	.234
	kelincahan	.586	.748	.212	.783	.448

a. Dependent Variable: keterampilan

Berdasarkan nilai signifikansi : dari table coefficient diperoleh nilai signifikan sebesar $0.448 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan (X2) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola (Y)

Berdasarkan nilai t : diketahui nilai t_{hitung} sebesar $783 > t_{tabel}$ 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan (X_2) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola.

Hasil uji keberartian korelasi diatas terlihat bahwa $T_{hitung} = 1.248$ adalah berarti karena lebih besar dari $T_{tabel} = 2.1788$ berarti koefisien $R_{y1} = 0,212$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan.

kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola didukung oleh data penelitian.

Berdasarkan nilai t : diketahui nilai t_{hitung} sebesar $1.743 > t_{tabel}$ 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel keseimbangan (X_1) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola dan nilai signifikan sebesar $0.107 < 0,05$, bahwa dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Keseimbangan (X_1) berhubungan signifikan terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)”. Dengan demikian dapat dikatakan semakin baik keseimbangan, maka akan semakin baik teknik keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa 9 Bekasi.

Berdasarkan nilai t : diketahui nilai t_{hitung} sebesar $783 > t_{tabel}$ 2,160, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan (X_2) berhubungan terhadap variabel keterampilan menggiring bola (Y), dan nilai signifikan sebesar $0.448 < 0,05$. bahwa dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Kelincahan (X_1) berhubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (Y)”. Dengan demikian dapat dikatakan semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik teknik keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa 9 Bekasi. Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa 9 Bekasi

Hasil uji regresi linear ganda diatas terlihat bahwa $F_{hitung} = 2,080 > F_{tabel} = 3,8056$ dan nilai signifikan $0.168 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya Keseimbangan (X_1) dan Kelincahan (X_2) berhubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi keseimbangan dan kelincahan, maka akan semakin baik keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMKIT Attaqwa 9 Bekasi.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil uji regresi linear ganda diatas terlihat bahwa $F_{hitung} = 2,080 > F_{tabel} = 3,8056$ dan nilai signifikan $0.168 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya Keseimbangan

(X1) dan Kelincahan (X2) berhubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola (Y).

REFERENSI

- Apta Mylsidayu, M.Or, Febi Kurniawan, M.Or, (2020) Ilmu kepelatihan dasar, Hal 147. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Brila Susi Hawindri (2016) Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula, Universitas Negeri Malang, Di akses pada tanggal 2 Maret 2021
- Dr. Benny Badaru, M.Pd (2017) Latihan taktik beyb bermain futsal modern, Hal. 14. Bekasi: Cakrawala Cendekia
- Dr. Widiastuti, M.Pd (2020) Tes dan pengukuran olahraga. Hal. 246. Depok: PT Raja Grafindo Persada. [http://www.scribd.com/doc/23364389/statistik-korelasi diakses pada tanggal 8](http://www.scribd.com/doc/23364389/statistik-korelasi-diakses-pada-tanggal-8-agustus-2021-pukul-22.00-WIB) agustus 2021 pukul 22.00 WIB
- Iswadi, M.Pd (2017) Metodologi penelitian, Hal. 112. Aceh: Natural Aceh
- M. Asryadi Mulyono (2017) Buku Pintar Futsal. Hal.11. Jakarta: Anugrah
- M. Sajoto. (1995) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2L.PTK
- Muhammad Iqbal, M.Pd, AIFO (2018) Modul Sepakbola, Hal 79. Jakarta: CV. Putra Tunggal Mandiri
- Muhammad Iqbal, S.Pd., M.Pd.,AIFO (2019) variasi latihan teknik dasar futsal, Hal 1. Jakarta: CV. Tunggal Putra Mandiri
- Prof. Dr. Sugiyono (2019) Statistika untuk penelitian. Hal. 262. Bandung: Alfabeta
- Prof. Drs. Harsono, MSC (2018) Latihan kondisi fisik, Hal. 164. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suharsimi Arikunto (2019) Prosedur Penelitian, Hal. 313. Jakarta: Rineke Cipta
- Utami, P. P., & Vioreza, N. (2020). Teacher Work Productivity in Senior High School. *International Journal of Instruction*, 14(1), 599–614. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14136A>