

Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Ari Mardiansyah^{1*}, Andi Bayu Taufan¹ dan A. Apri Satriawan Chan²

¹SMK PGRI 3 Jakarta, Marunda Jakarta Utara

² Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara

*arimardiansyah933@gmail.com

Abstrak

Kelincahan dan kecepatan merupakan poin penting dalam menggiring bola yang wajib dimiliki oleh setiap peserta futsal. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola futsal. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK PGRI 3 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling yang berjumlah sebanyak 29 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikan antara variabel X1 terhadap Y yaitu $0.000 < 0.05$ dinyatakan berkorelasi, variabel X2 terhadap Y yaitu $0.007 < 0.05$ dinyatakan berkorelasi dan variabel X1 terhadap X2 yaitu $0.001 < 0.05$ dinyatakan berkorelasi serta nilai person correlation variabel X1 dengan Y = 492 artinya derajat hubungannya sedang, variabel X2 dengan Y = 610 artinya derajat hubungannya kuat dan variabel X1 dengan X2 = 596 artinya derajat hubungannya sedang. Hal ini berarti kelincahan dan kecepatan memberikan hubungan signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga futsal.

Kata kunci: kecepatan, kelincahan, menggiring bola.

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Futsal, dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepak bola, menilik pada efisiensi penggunaan lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola (Narlan, et.al., 2017).

Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil, dan cekatan. Cabang olahraga futsal diperkenalkan sedini mungkin disekolah-sekolah agar mendapatkan modal dan dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang benar. (Saryono, O. 2006).

Permainan futsal mempunyai karakter permainan yaitu merupakan permainan invasi. Karakter permainan seperti ini membutuhkan aktifitas gerak cepat, tepat, dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, karakteristik permainan yang harus bolak-balik, menggiring bola sambil melewati lawan, dan pergerakan tanpa bola selama permainan berlangsung sehingga sangat membutuhkan kelincahan dan kecepatan yang sangat baik. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola

tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan yang dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan (Litardiansyah, B. A., et.al., 2020).

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. Kurangnya kelincahan dan kecepatan saat melakukan menggiring bola pada saat latihan futsal di SMK PGRI 3 JAKARTA. Banyak peserta pergerakannya masih kurang lincah dan cepat saat sedang menggiring bola pada latihan futsal. Peserta saat berusaha melewati lawan selalu gagal dan sering terjegal lawan di karenakan saat pergerakannya lambat dan kurang cepat saat melewati lawan.

Hakikat Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama – sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya (Purwanto, S.,2012).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Saputra, A., & Yennes, R,2018).

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri (Subarjah, H. 2012).

Hakikat Kecepatan

Kecepatan merupakan suatu kemampuan menggerakan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan (Pandu Permana dkk 2021)

Kecepatan juga diartikan sebagai kemampuan tubuh menjawab rangsang dengan waktu sesingkat mungkin (Purwanto, S.,2012).

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat/secepat – cepatnya (Saputra, L. K., & Argantos, A. 2019).

Hakikat Menggiring Bola

Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung (Ahmad, F.2014).

Menggiring bola adalah teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya.

Menggiring bola merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Irawan, A. Y., & Hariadi, I. 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi, dengan melibatkan variabel Independen adalah kelincahan dan kecepatan serta variabel Dependen adalah kemampuan menggiring bola. Populasi adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 3 Jakarta Utara tahun 2021 sebanyak 29 orang dan sampel berjumlah 29 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kelincahan digunakan Right Boomerang Run Test, untuk mengukur kecepatan digunakan Tes Lari Cepat 40 Meter dan untuk mengukur kemampuan menggiring bola digunakan Tes Menggiring Bola.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelation *product moment and multiple* (Utami & Vioresa, 2020). Teknik analisa hipotesa 1 dan hipotesa 2 menggunakan analisa korelasi product moment dan untuk hipotesa ke 3 menggunakan analisa korelasi berganda (*multiple correlation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 3 Jakarta Utara.

Uji Koefisiensi Korelasi X1 Terhadap Y

Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kelincahan (X1) terhadap keterampilan menggiring bol (Y), diperoleh besarnya koefisien korelasi sebesar 0,492 berdasarkan pedoman nilai interpretasi korelasi nilai berada pada rentang “0,492-0,599” yang berarti tingkat hubungan kelincahan (X1) terhadap menggiring bola (Y) termasuk pada tingkat hubungan yang sedang.

Uji Koefisiensi Korelasi X2 Terhadap Y

Terdapat hubungan antara kecepatan (X2) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 3 Jakarta Utara.

Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kelincahan (X2) terhadap keterampilan menggiring bol (Y), diperoleh besarnya koefisien korelasi sebesar 0,610. berdasarkan pedoman nilai interpretasi korelasi nilai berada pada rentang “0,60-0,799” yang berarti tingkat hubungan kelincahan (X2) terhadap menggiring bola (Y) termasuk pada tingkat hubungan yang kuat.

Uji Korelasi Berganda

Terdapat hubungan antara kelincahan (X1), kecepatan(X2) terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK PGRI 3 Jakarta Utara. Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kelincahan (X1), kecepatan(X2) terhadap keterampilan menggiring bol (Y), diperoleh hasil sebagai berikut :

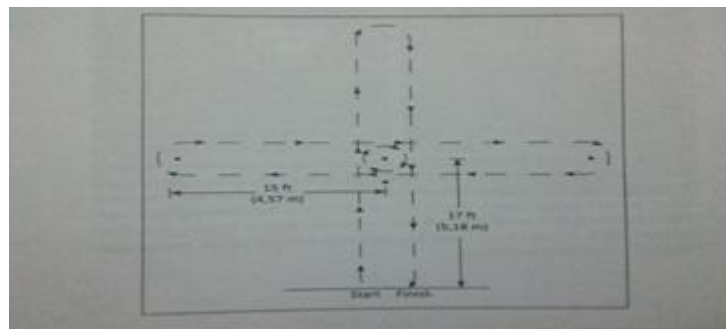
1. Nilai Sign F Change sebesar 0.001 (< 0.05) maka bisa disimpulkan bahwa Variabel kelincahan (X1) Kecepatan (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan Menggiring bola (Y) secara simultan (bersama – sama).
2. Nilai R (Koefisien Korelasi) sebesar 0.631 maka bisa disimpulkan tingkat hubungan antara kelincahan (X1) kecepatan (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (Y) secara simultan memiliki hubungan kuat.

Tabel 1. Uji Korelasi Berganda X1, X2 terhadap Y

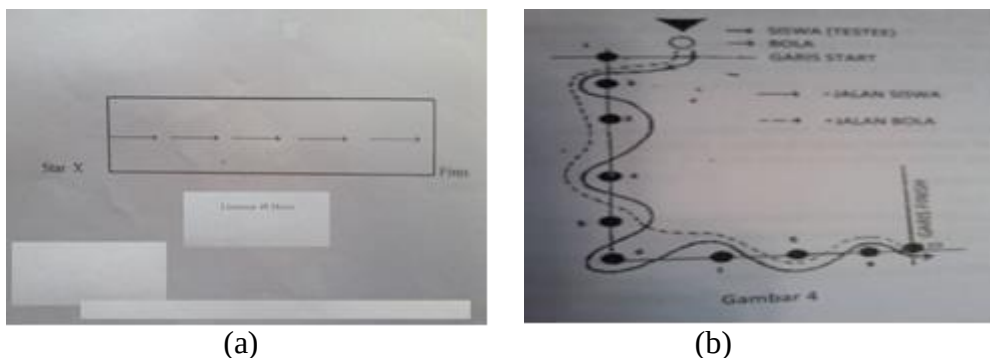
Variabel	Nilai R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>F Change</i>
X1, X2	0,631	0,398	0,351	0,001
Y	0,631	0,398	0,351	0,001

1. Tabel 1 Nilai Sign F Change sebesar 0.001 (< 0.05) maka bisa disimpulkan bahwa Variabel kelincahan (X1) Kecepatan (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kemampuan Menggiring bola (Y) secara simultan (bersama – sama).
2. Nilai R (Koefisien Korelasi) sebesar 0.631 maka bisa disimpulkan tingkat hubungan antara kelincahan (X1) kecepatan (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (Y) secara simultan memiliki hubungan kuat.

Merupakan lintasan tes kelincihan untuk mengukur kelincihan dari siswa terdiri dari 5 tanda dari start hingga finish untuk sebagai tanda peserta melewatinya



Gambar 1. lintasan tes kelincahan



Gambar 2. a. Lintasan Tes Kecepatan & b. Lintasan Tes Menggiring Bola

a) Lintasan tes kecepatan merupakan lintasan tes kecepatan untuk mengukur kecepatan dari siswa terdiri dari 4 tanda dari start hingga finish setiap jarak 10 meter diberi tanda kerucut.

b) Lintasan menggiring bola merupakan lintasan tes untuk mengukur kemampuan menggiring bola pada tiap siswa terdiri dari 10 tanda mulai dari start hingga finish

Persamaan

Persamaan harus ditempatkan pada garis yang terpisah, bernomor dan terpusat. Ruang garis ekstra harus ditambahkan di atas dan di bawah persamaan.

Angka-angka yang sesuai dengan persamaan harus muncul secara berurutan di dalam setiap bagian atau dalam kontribusi, dengan angka yang terlampir dalam tanda kurung dan ditetapkan pada margin kanan, dimulai dengan angka 1 dan selanjutnya.

$$t \text{ hitung} = r \sqrt{n-2} \quad (1)$$

$$R_{y,x1,x2} = \frac{1 - r^2}{\sqrt{r^2 X_1 + r^2 y X_2 - 2 (r X y^2) r X_1 X_2}} \quad (2)$$

Keterangan : (1)

- t : Nilai signifikan koefisien korelasi yang dicari
- r : Koefisien korelasi yang diperoleh
- n : Jumlah sampel
- r² : Hasil pengkuadratan koefisien

Keterangan : (2)

- R_{y,x1,x2} : Koefisien korelasi ganda antara variabel X1 dan X2 secara bersama-sama dengan variabel Y.
- ryx1 : Koefisien korelasi X1 dengan Y
- ryx2 : Koefisien korelasi X2 dengan Y
- r_{x1x2} : Koefisien korelasi X1 dengan X2

SIMPULAN

Terdapat hubungan sedang antara X1 terhadap Y diperoleh nilai *person correlation* 0,492, hubungan kuat antara X2 terhadap Y diperoleh nilai *person correlation* 0,610, serta hubungan yang sedang antara X1 terhadap X2 diperoleh nilai *person correlation* 0,596.

REFERENSI

- Abd, R. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sman 1 Arjasa Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Stkip Pgri Sumenep).
- Ahmad, F. (2014). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII MTs MA'ARIF Talango Tahun Pelajaran 2014-2015 (Doctoral dissertation, STKIP PGRI Sumenep).
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*,
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Litardiansyah, B. A., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331-339.
- Pandu Permana, R., Weda, W., & Husein Allsabab, M. A. (2021). Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Koordinasi Mata Kaki dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa SSB PERSETO Kab. Jombang (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Purwanto, S. (2012). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78.
- Saputra, L. K., & Argantos, A. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola POPAS. *Jurnal JPDO*, 2(1), 232-237.
- Saryono, O. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani.
- Subarjah, H. (2012). Latihan kondisi fisik. Diperoleh tanggal, 12.
- Utami, P. P., & Vioeza, 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>