

# HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA ATLET PRA PORPROV KABUPATEN PACITAN 2019

Dicky Alfindana<sup>1</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
STKIP PGRI PACITAN

dickyalfindana1990@gmail.com

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidak hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola futsal.

Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Populasi penelitian ini adalah atlet pra porprov Kabupaten Pacitan 2019 yang berjumlah 30 atlet. Sampel penelitian ini 30 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah tes lari 40 meter, untuk mengukur kelincahan adalah *illinois agiliti run*, dan tes *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan software SPSS v.16 for Windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.923 dan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan positif terhadap kemampuan *dribbling* futsal dan memiliki kontribusi sebesar 85.3%. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada atlet pra porprov Kabupaten Pacitan 2019.

**Kata Kunci:** *Kecepatan, Kelincahan, Dribbling, Futsal*

## PENDAHULUAN

Futsal menjadi olahraga primadona di penjuru dunia beberapa tahun belakangan ini. Olahraga yang memang tidak memandang umur, maupun latar belakang ini semakin hari semakin berkembang dan memiliki penggemar tersendiri. Futsal termasuk salah satu olahraga sepakbola dengan arena atau lapangan yang lebih kecil. Bisa bermain lapangan indoor ataupun outdoor, siang ataupun malam hari. Hal ini sangat menarik karena orang yang tidak punya cukup waktu di siang hari untuk bermain futsal dapat menyalurkan keinginannya bermain

futsal pada malam hari di dalam ruangan yang telah diberi fasilitas lampu sebagai alat penerangannya. Bahkan banyak juga kaum wanita yang tertarik dengan olahraga ini.

Futsal merupakan permainan olahraga yang hampir mirip dengan permainan sepakbola. Permainan futsal sering disebut sepakbola yang diminikan. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya terletak pada

lamanya waktu bermain, sedangkan untuk teknik dasar tetap sama.

Permainan futsal lebih familiar dikenal dengan sepakbola yang diminikan. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada law of the game saja, sedangkan untuk elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama, yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih satu banding enam, sehingga menuntut peralatan dan peraturan perbandingan atau permainan yang disesuaikan.

Menurut Murhananto (2008:7) "futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan. Kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepak bola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Badan sepak bola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930."

Untuk membentuk sebuah tim futsal yang berkualitas bukanlah hal yang mudah. Permainan yang melibatkan lima pemain dalam setiap regunya ini menuntut masing-masing individu untuk menguasai teknik bermain yang bagus dan juga

kondisi fisik serta mental yang baik pula. Seorang pelatih sangat berperan bagi pemainnya untuk menjadikan anak asuhnya sebagai pemain yang memiliki keterampilan dan penguasaan tehnik, fisik dan mental yang bagus. Adapun tehnik yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah mengumpan (passing), menggiring (dribbling), menendang (shooting), mengontrol (controlling), menyundul (heading). Selain pentingnya penguasaan tehnik dasar bermain futsal, seorang pemain futsal.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Pemain tidak disarankan untuk menguasai bola berlama-lama seperti pada sepakbola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi (Sahda Halim, 2009:6-7). Futsal membutuhkan tehnik atau keterampilan khusus, baik itu tehnik dalam membawa bola maupun tehnik menahan bola. Tidak heran apabila seorang pemain futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan para pesepakbola konvensional. Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Ini menjadi salah satu alasan utama mengapa pertandingan futsal digemari banyak orang, terutama orangtua yang tak perlu mencemaskan cedera atau perkelahian.

Salah satu tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain

futsal adalah menggiring bola (dribbling). Robert Koger (2007: 51) menyatakan, “menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, hingga menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menggiring bola dilakukan dengan cara menggulirkan bola dengan kaki, baik kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki maupun punggung kaki. Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus dapat berpindah tempat dengan membawa bola dengan berjalan maupun berlari tanpa dapat direbut oleh lawan.

Menurut Samsudin (2008: 22) “Keterampilan adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien dan adaptabel”. Dan menurut Rahyubi (2012: 211) “Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan”. Sedangkan Menurut Giriwijoyo (2007: 314) menjelaskan bahwa: “Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan menampilkan secara maksimal gerak yang diperoleh dalam kaitan (seirama) dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dalam persiapannya untuk dapat menguasai berbagai gerak bagi keperluan melaksanakan perikehidupannya sehari-hari”.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan adalah tingkat

penguasaan gerak atau pola gerak kemampuan motorik yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penerapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Pasurnay (2001: 2) mengemukakan “kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi”. Kondisi fisik merupakan program pokok untuk pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Menurut Sajoto (1989: 57) “kondisi fisik salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”

Menurut Justinus Lhaksana (2012:33) teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik akan membuat peluang baik bagi dirinya sendiri maupun bagi teman setimnya. Banyak pemain hebat yang memiliki dribbling sangat baik salah satunya adalah legenda futsal asal Brasil yaitu Falcao dan untuk pemain nasional adalah Bayu Saptaji.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan dribbling karena teknik

ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007, hlm. 1) bahwa "Pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagianbagiannya secara cepat dan tepat. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1995: 9). Selain dilakukan secara cepat dan tepat, gerakan kelincahan juga harus dibarengi dengan keseimbangan. Jika keseimbangan seorang pemain futsal kurang, maka akan mengurangi gerak kelincahan yang dia miliki. Sehingga pada saat melakukan gerakan menggiring bola akan dapat mudah direbut oleh lawan. Selain faktor kelincahan yang menjadi pendukung gerakan menggiring bola, faktor lain yang dapat mendukung penguasaan gerak dasar menggiring yang baik adalah kecepatan (speed).

Setelah dapat mengecoh pemain lawan, seorang pemain harus bisa segera berlari dengan cepat supaya dapat melepaskan dirinya dari kawalan lawan untuk berusaha menciptakan peluang menciptakan gol dan tentunya tanpa kehilangan bola.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju,

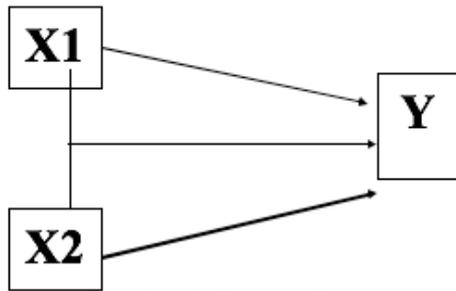
anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988: 216).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hamper dalam kecepatan penuh. Analisis telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak. Diketahui bahwa besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi serabut otot, tergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, Atlet tidak mungkin mengubahnya (Baley, James A, 1986: 198).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah korelasional dengan metode survei yang pengambilan datanya dilakukan dengan tes dan pengukuran. Desain penelitian yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas Kecepatan (X1) dan kelincahan (X2) dengan variabel terikat dribble futsal (Y). Sebagai tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan kecepatan dan kelincahan pada

dribble Futsal. Dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar1. Desain Penelitian

Menurut Arkianti (2005: 130) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini atlet Pra Porprov Futsal Pacitan yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengukuran kecepatan, kelincahan dan menggiring bola yaitu tes lari cepat 40 meter dan illionis agility run, tes antropometrik yang digunakan yaitu tes hasil menggiring bola (dribbling).

Setelah data diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan instrumen-instrumen penelitian, maka untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, data disusun, diolah dan dianalisis statistik dengan secara manual serta menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS 16.0 For Window.

### HASIL PENELITIAN

Hubungan Kecepatan (X1) terhadap Kemampuan Dribbling Futsal (Y).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan

dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Uji hipotesis pada daftar tabel distribusi t dengan  $dk = 28$  dan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0.05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2.048. Maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak ( $t_{hitung} \geq t_{tabel} = 7.527 > 2.048$ ), yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan.

Tabel 1. Hasil Analisis Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Futsal

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	54.446	1	54.446	56.793	.000 <sup>a</sup>
Residual	26.843	28	.959		
Total	81.290	29			

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui nilai (Sig.) adalah 0.000, karena nilai (Sig) lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak sehingga hipotesis  $H_1$  diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Besarnya hubungan kecepatan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu 0.670 atau 67.0%.

Hubungan Kelincahan (X2) terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal (Y).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Uji hipotesis pada daftar tabel distribusi t dengan dk = 28 dan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0.05 diperoleh nilai  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 2.048. Maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak ( $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}} = 10.558 > 2.048$ ), yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan.

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Futsal

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	64.928	1	64.928	111.110	.000 <sup>a</sup>
Residual	16.362	28	.588		
Total	81.290	29			

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui nilai (Sig.) adalah 0.000, karena nilai (Sig) lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak sehingga hipotesis  $H_1$  diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Besarnya hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal

Pra Porprov Kabupaten Pacitan dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu 0.799 atau 79.9%.

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan (X1X2) terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal (Y)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Diketahui bahwa:  $n = 30$ ,  $k + 2$ , dan  $R = 0.923$ .  $F_{\text{tabel}}$  yang diperoleh dengan taraf nyata ( $\alpha$ ) = 0,05 adalah 3.35. Maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak ( $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}} = 77.43 > 3.35$ ), yang berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal pada atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Futsal

ANOVA					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	69.447	2	34.724	79.167	.000 <sup>a</sup>
Residual	11.843	27	.439		
Total	81.290	29			

Berdasarkan Tabel diatas, diketahui nilai (Sig.) adalah 0.000, karena nilai (Sig) lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ), maka dengan demikian  $H_0$  ditolak sehingga hipotesis  $H_1$  diterima. Artinya

terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan. Besarnya hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu 0.854 atau 85.4%.

### KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan dan memiliki hubungan positif yang sangat kuat. Besaran korelasi antara kecepatan terhadap kemampuan futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan adalah 0.818 dan memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien determinasi sebesar 67.0%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan dan memiliki hubungan positif yang sangat kuat. Besaran korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan adalah 0.884 dan memiliki hubungan yang signifikan dengan koefisien determinasi sebesar 79.9%.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan dan memiliki hubungan positif yang sangat kuat. Besaran korelasi antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan futsal Pra Porprov Kabupaten Pacitan adalah 0.923 dan memiliki hubungan yang signifikan dengan

koefisien determinasi sebesar 85.4 %.

### SARAN

Bagi atlet untuk meningkatkan dribbling futsal perlu diperhatikan dan ditingkatkan kecepatan dan kelincahannya. Banyak jenis latihan kecepatan dan kelincahan yang ada untuk bisa meningkatkan kemampuan dribbling.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rieneka Cipta. Jakarta
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Tidak Diterbitkan
- Lhaksana, justinus (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Lhaksana, Justinus. Pardosi, Ishak H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Mulyono, Muhammad A. (2014). *Buku Pintar Panduan*

*Futsal*. Jakarta: Laskar  
Aksara

Rakhmat, J. (2007). *Metode  
Penelitian Komunikasi  
Dilengkapi Contoh  
Analisis Statistik*.  
Bandung: PT Remaja  
Rosdakarya.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian  
Kombinasi (mixed  
Methods)*. Bandung:  
Alfabeta