

Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal SMP Negeri 25 Padang

Fakhrur Rizky Noviadri, Syahrastani, Emral, Muhammad Arnando

Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasamani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

fakhrur.rizky64@gmail.com, syahrastani@fik.unp.ac.id, emralunp@fik.unp.ac.id, 171050@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, *Dribbling*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Negeri 25 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMP Negeri 25 Padang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes kecepatan lari 30meter untuk tes kecepatan, *Illinois agility run test* untuk tes kelincahan, tes *dribbling* bola futsal untuk *dribbling* bola futsal, sebagai sasaran data diolah dengan statistik. Berdasarkan perhitungan hasil uji statistik didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* yaitu sebesar 20%, kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* yaitu sebesar 80%, dan kecepatan dengan kelincahan secara bersama-sama yaitu sebesar 81% terhadap kemampuan *dribbling*.

Keywords: *Speed, agility, dribbling.*

Abstract: *The problem in this research is the low Dribbling ability. This study aims to determine the relationship between speed and agility on the dribbling ability of futsal players at SMP Negeri 25 Padang. This research is a type of correlational research. The population in this study were all futsal players at SMP Negeri 25 Padang. The sampling technique in this study was a total sampling technique, so that a sample of 20 people was obtained. The data was collected using a 30-meter running speed test for speed tests, Illinois agility run tests for agility tests, futsal ball dribbling tests for futsal ball dribbling, as the data targets were processed with statistics. Based on the calculation of the statistical test results, the research results showed that there was a significant relationship between speed and dribbling ability, which was 20%, agility to dribbling ability, which was 80%, and speed and agility together, which was 81% on dribbling ability.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memerlukan kondisi fisik yang baik. Di era perkembangan olahraga yang makin maju saat ini masyarakat memiliki banyak pilihan untuk dapat melakukan kegiatan olahraga. Salah satu jenis olahraga yang sangat digemari adalah olahraga permainan. Bukan sekedar hanya untuk mendapatkan kebugaran seseorang melakukan aktivitas olahraga, namun olahraga saat ini juga dijadikan sebagai salah satu kegiatan untuk memperoleh prestasi. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah futsal. Menurut Lhaksana (2012), futsal dalam bahasa Spanyol nya adalah "futbol sala" yang berarti sepak bola dalam ruangan. Permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda. Salah satu kelebihan permainan futsal adalah dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga tidak membutuhkan lahan yang sangat luas seperti lapangan sepak bola. Sejatinya, futsal dapat dikatakan sebagai miniature sepak bola karena kedua permainan ini sama-sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak

ketimbang tim lainnya untuk memenangi pertandingan. Perbedaan mendasar dari futsal dan sepakbola adalah pada jumlah pemain yang bertanding. Jika sepakbola dimainkan oleh 11 melawan 11 di lapangan yang luas, futsal hanya dimainkan oleh 5 orang setiap timnya dengan luas lapangan lebih kecil. (Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S., 2020).

Futsal merupakan cabang olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan termasuk ke dalam salah satu permainan bola besar dengan memerlukan motivasi untuk dapat berjuang melawan diri sendiri sebelum mengalahkan orang lain permainan futsal adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Menurut (Emral, 2016) terdapat 4 momen penting dalam permainan yaitu (1) menguasai bola atau menyerang, (2) lawan menguasai bola atau bertahan, (3) pergantian/transisi dari menyerang ke bertahan, (4) pergantian/transisi dari bertahan ke menyerang. Selaras dari pernyataan diatas peneliti mengarahkan ke satu momen yaitu momen menguasai bola atau menyerang karena pada penelitian ini mengarah ke salah satu teknik yaitu *dribbling*, dimana *dribbling* yang peneliti lakukan adalah *dribbling* untuk melewati lawan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, *tacling*, tendangan kedalam dan teknik menjaga gawang. menghentikan bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring bola (*dribbling*).

Pada kenyataannya berdasarkan observasi yang peneliti lakukan melalui pengamatan pada saat latihan di SMP Negeri 25 Padang diketahui bahwa terdapat banyak kendala yaitu rendahnya kecepatan dalam kemampuan *dribbling*, rendahnya kelincahan dalam kemampuan *dribbling*, rendahnya kecepatan dan kelincahan dalam kemampuan *dribbling*. Berdasarkan masalah diatas maka penulis ingin mengadakan

penelitian yang berjudul: Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMP Negeri 25 Padang.

METODE

Metode Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim futsal SMP Negeri 25 Padang yang Berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik *total sampling*, Menurut Arikunto, (2010) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim futsal SMP Negeri 25 Padang dengan jumlah 20 orang. Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan lari 30meter untuk kecepatan, *Illinois agility run test* untuk kelincahan, tes *dribbling* bola futsal untuk kemampuan *dribbling*, data diolah menggunakan uji statistik. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan empat pengujian yaitu uji normalitas, uji korelasi, uji hipotesis, dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Menurut Arsil (1999), kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban,

jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kecepatan memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Negeri 25 Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada hasil uji hipotesis hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada tabel berikut ini:

Tabel. 1 uji hipotesis hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

Variabel	n	F hitung	F tabel	t hitung	t tabel	sig	Keterangan
Kecepatan dan kemampuan <i>dribbling</i>	20	4.603	3,55	2,145	2,11	0,046	Siginifikan

Berdasarkan tabel di atas hasil uji *pearson* didapat nilai Fhitung (4,603) > Ftabel (3,55), t hitung (2,145) > t tabel (2,11) dan nilai sig 0.046 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*. Hal ini berarti semakin baik kecepatan maka semakin baik juga kemampuan *dribbling*.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dilakukan uji koefisien determinasi yang ada pada tabel berikut ini:

Tabel. 2 uji koefisien determinasi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.451 ^a	.204	.159	1.035

a. Predictors: (Constant), Kecepatan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil sebagai berikut.

$$R^2 = (R)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,451)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,204) \times 100\%$$

$$R^2 = 20,4\% \text{ (dibulatkan jadi 20\%)}$$

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecepatan berhubungan sebanyak 20% dengan kemampuan *dribbling* tim futsal SMP Negeri 25 Padang.

2. Kelincahan

Harsono (1988) berpendapat bahwa "kelincahan (agility) merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kelincahan memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Negeri 25 Padang. Untuk lebih jelasnya

dapat dilihat pada hasil uji hipotesis hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada tabel berikut ini:

Tabel. 3 uji hipotesis hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Variabel	n	F hitung	F tabel	t hitung	t tabel	sig	Keterangan
Kelincahan dan kemampuan <i>dribbling</i>	20	71.296	3,55	8.444	2,11	0.000	Siginifikan

Berdasarkan tabel di atas hasil uji *pearson* didapat nilai Fhitung (71.296) > Ftabel (3,55), t hitung (8.444) > t tabel (2,11) dan nilai sig 0.00 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Hal ini berarti semakin baik kelincahan maka semakin baik juga kemampuan *dribbling*.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dilakukan uji koefisien determinasi yang ada pada tabel berikut ini:

Tabel. 4 uji koefisien determinasi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.894 ^a	.799	.787	.521

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil sebagai berikut.

$$R^2 = (R)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,894)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,799) \times 100\%$$

$$R^2 = 79,9\% \text{ (dibulatkan jadi } 80\%)$$

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kelincahan berhubungan sebanyak 80% dengan kemampuan *dribbling* tim futsal SMP Negeri 25 Padang.

3. Kemampuan *Dribbling*

Koger (2007) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMP Negeri 25 Padang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada hasil uji hipotesis hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada tabel berikut ini:

Tabel. 5 uji hipotesis hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Variabel	n	F hitung	F tabel	t hitung	t tabel	sig	Ket.
kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan <i>dribbling</i>	20	35,802	3,55	7,318	2,11	0,000	Siginifikan

Berdasarkan tabel di atas hasil uji *pearson* didapat nilai Fhitung (35.802) > Ftabel (3,55), t hitung (7.318) > t tabel (2,11) dan nilai sig 0.00 < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*. Hal ini berarti semakin baik kecepatan dan kelincahan maka semakin baik juga kemampuan *dribbling*. Selanjutnya untuk menentukan besarnya kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dilakukan uji koefisien determinasi yang ada pada tabel berikut ini:

Tabel. 6 uji koefisien determinasi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.899 ^a	.808	.786	.523

a. Predictors: (Constant), Kelincahan, Kecepatan

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil sebagai berikut.

$$R^2 = (R)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,899)^2 \times 100\%$$

$$R^2 = (0,808) \times 100\%$$

$$R^2 = 80,8\% \text{ (dibulatkan jadi 81\%)}$$

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan berhubungan sebanyak 81% dengan kemampuan *dribbling* tim futsal SMP Negeri 25 Padang. sedangkan sisanya sebesar 19% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain futsal SMP Negeri 25 Padang dapat ditarik kesimpulan :

1. Terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 20%.

2. Terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 80%.
3. Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebanyak 81%.

tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Peneliatian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Emral, E. (2016). *Sepakbola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot