

**Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan
terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal**

Nurtajudin^{1*}

¹ Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: nurtajudin@undikma.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Praya Timur. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 14 pemain futsal putra yang seluruhnya dijadikan sampel (total sampling). Instrumen penelitian meliputi tes lari 30 meter untuk mengukur kecepatan, tes *boomerang run* untuk mengukur kelincahan, serta tes menggiring bola futsal untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola ($r = 0,619$), kontribusi signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola ($r = 0,780$), serta kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola dengan kategori hubungan sangat kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan fisik khususnya kecepatan dan kelincahan sangat berperan dalam menunjang keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memprioritaskan latihan kecepatan dan kelincahan dalam program pembinaan futsal usia sekolah.

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

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola di dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugal, *futbol* dan *sala*. Justinus (2011:29) menyatakan bahwa teknik dasar futsal terdiri dari 5 item diantaranya adalah "Passing (mengumpan), control (menahan bola), chipping (umpan lambung), *dribbling* (menggiring bola), shooting (menembak)". Dari kelima teknik dasar di atas, semuanya ditunjang oleh kondisi fisik yang prima. Misalnya dalam kemampuan menggiring bola

diperlukan kecepatan dan kelincahan seorang pemain. Ketika kecepatan dan kelincahan bagus maka kemampuan menggiring bola juga akan lebih maksimal.

Teknik dasar menggiring bola (dribbling) menurut Lhaksana (2011:30) adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Teknik menggiring bola membutuhkan konsentrasi tinggi, energi dan tubuh santai dalam keseimbangan yang sempurna, dilakukan terus menerus agar terbebas dari lawan. Menggiring bola dalam permainan futsal didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak dilapangan pertandingan. Menurut Jaya (2008:66), "menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan". Untuk mendapatkan teknik dribbling yang baik, pemain membutuhkan kelincahan dan kecepatan untuk membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan menggiring bola. agar bola tetap dikuasai oleh pemain tersebut

Untuk menggiring yang lebih baik dan lebih akurat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain adalah kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya. Kelincahan sering disamakan dengan kemampuan koordinasi gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan mengarahkan otot-otot atau kecepatan bergerak. Disamping itu komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur lain seperti kecepatan, keterampilan gerak dan sebagainya. Oleh karena itu, kelincahan merupakan keterampilan yang diperlukan oleh setiap atlet dalam olahraga dan merupakan faktor penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan latar belakang inilah penulis tertarik mengadakan penelitian tentang "Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Praya Timur 2025".

METODE

Jenis Penelitian

Berbagai macam pendekatan dalam penelitian dikatakan bermutu asal dilaksanakan dengan benar, mengikuti prosedur yang ditentukan. Ciri-ciri kegiatan ilmiah adalah apabila kegiatan tersebut: (1) bertujuan, (2) sistematis, dan (3) dilaksanakan melalui prosedur yang sudah ditentukan, artinya benar secara formal dan material. Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional yaitu mencari kontribusi atau hubungan dari beberapa variabel.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2005:90). Sedangkan ahli lain mengungkapkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002:108). Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek yang memiliki hak untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Sehingga yang menjadi populasi dalam penelitian ini, adalah Anggota Ekstrakurikuler Futsal MTs Baiturrahman Dusun Imba Tahun 2020 yaitu Anggota Futsal Putra MTs Baiturrahman Dusun Imba yang berjumlah 14 Orang. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2014: 174). Karena jumlah populasi 14 orang maka seluruh populasi digunakan sebagai subyek penelitian, penelitian ini dinamakan penelitian populasi atau studi populasi. Hal ini sesuai dengan

pendapat Arikunto (2006:134) yang menyatakan apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang lebih baik di ambil semua sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi,selanjutnya jika jumlah populasi lebih dari 100 orang dapat di ambil 10% - 25% atau lebih.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto 2010:203). Metode tidak dapat memahami fungsinya secara efektif, apabila instrumen yang menjadi alat dari metode itu tidak valid. Oleh karena itu peneliti menggunakan instrumen yang kevaliditasnya sudah diakui kebenarannya oleh para ahli dibidang ilmu yang bersangkutan yaitu tes pengukuran kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola. adapun deskripsi instrumen sebagai berikut:

1. Tes Kecepatan 30 meter

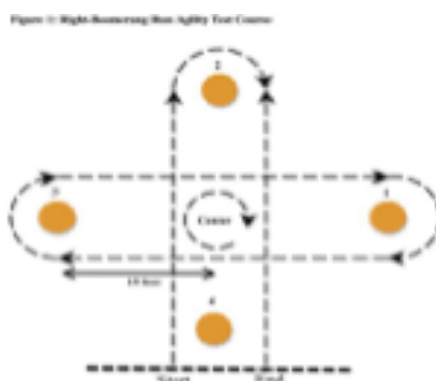
Prosedur pelaksanaan tes lari bolak-balik adalah sebagai berikut:

- Atlet siap berdiri di belakang garis start.
- Dengan aba-aba "siap" atlet lari dengan start berdiri.
- Dengan aba-aba "ya" atlet segera berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
- Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba "ya"
- Setelah melewati finis di garis tengah, pencatat waktu dihentikan.
- Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik)
- Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan lari terbaik yang dihitung. (Hulfian, Lalu. 2014)

2. Tes kelincahan

Prosedur pelaksanaan tes Boomerang run adalah sebagai berikut:

- Pelatih memberikan petunjuk dilapangan, kemudian meletakkan 4 *cone* bersebrangan kiri-kanan, atas-bawah.
- Letakan 1 *cone* lainnya dipertengahan antara *cone* yang berukuran 4,5 meter.
- Atlet dapat berdiri didepan *cone* pertama atau awal, selanjutnya beri penjelasan alur lari kepada pemain atau atlet hingga *finish*
- Ketika tanda mulai atau *go*, maka pemain atau atlet melakukan lari mengikuti jalur yang telah dibuat dengan cepat dan tanpa menyentuh *cone*.
- Setelah pemain melewati garis *finish* catat waktu yang ditempuh dengan *stopwatch*.



Gambar 1. Instrumen *Boomerang Run*.
Sumber: Ambegaonkar,2012.

$$R_{yx1x2} = \frac{r^2_{yx1} + r^2_{yx2} - 2r_{yx1}r_{yx2}r_{x1x2}}{1 - r^2_{x1x2}}$$

Keterangan:

R_{yx1x2} : Korelasi antara variabel x_1 dengan x_2 secara bersama sama dengan variabel y

R_{yx1} : Korelasi product moment antara x_2 dengan y

R_{yx2} : Korelasi product moment antara x_1 dengan x_2

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja) yang menyatakan “Ada Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan dengan Kecepatan menggiring bola dalam Permainan Futsal pada pemain Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020”. Hipotesis Nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak Ada Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan dengan Kecepatan menggiring bola dalam Permainan Futsal pada pemain Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020”

Untuk langkah pengolahan data-data hasil penghitungan korelasi Kelincahan dengan Kecepatan menggiring bola dalam Permainan Futsal Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020 dalam penelitian ini menggunakan tabel kerja sebagai berikut.

Tabel 1: Tabel Kerja Koefisien Korelasi Linier Berganda

No	X1	X2	Y	X1 ²	X2 ²	Y ²	X1.Y	X2.Y	X1.X2
1	4.22	25.55	11.70	17.81	652.80	136.89	49.37	298.94	107.82
2	4.62	27.66	12.70	21.34	765.08	161.29	58.67	351.28	127.79
3	4.15	25.16	11.00	17.22	633.03	121.00	45.65	276.76	104.41
4	4.27	24.55	11.50	18.23	602.70	132.25	49.11	282.33	104.83
5	4.85	26.42	12.60	23.52	698.02	158.76	61.11	332.89	128.14
6	4.25	25.33	11.50	18.06	641.61	132.25	48.88	291.30	107.65
7	4.97	26.51	12.40	24.70	702.78	153.76	61.63	328.72	131.75
8	3.77	26.81	12.20	14.21	718.78	148.84	45.99	327.08	101.07
9	4.33	24.78	11.60	18.75	614.05	134.56	50.23	287.45	107.30
10	4.67	26.66	13.50	21.81	710.76	182.25	63.05	359.91	124.50
11	4.82	27.39	12.60	23.23	750.21	158.76	60.73	345.11	132.02
12	4.61	26.56	12.10	21.25	705.43	146.41	55.78	321.38	122.44
13	4.21	24.56	11.70	17.72	603.19	136.89	49.26	287.35	103.40
14	4.62	26.67	12.70	21.34	711.29	161.29	58.67	338.71	123.22
Jml	62.36	364.61	169.80	279.22	9509.72	2065.20	758.13	4429.20	1626.34

ΣX_1	= 62,36	ΣX_1^2	= 279,22	$\Sigma X_1 Y$	= 758,13
ΣX_2	= 364,61	ΣX_2^2	= 9509,72	$\Sigma X_2 Y$	= 4429,2
ΣY	= 169,80	ΣY^2	= 2065,20	$\Sigma X_1 X_2$	= 1626,34

Langkah-langkah dalam memasukan data kedalam rumus ialah sebagai berikut:

$$R_{x_1.x_2.y} = \sqrt{\frac{r_{x_1.y}^2 + r_{x_2.y}^2 - 2(r_{x_1.y}) \cdot (r_{x_2.y}) \cdot (r_{x_1.x_2})}{1 - r_{x_1.x_2}^2}}$$

Namun sebelum kita menggunakan rumus di atas terlebih dahulu kita mencari r hitung dengan cara memasukkan angka statistik dari tabel kerja dengan cara :

- a. Mencari kontribusi Kecepatan (X_1) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y)

$$\begin{aligned} r_{x_1y} &= \frac{N(\Sigma X_1 Y) - (\Sigma X_1)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{(N \cdot \Sigma X_1^2) - (\Sigma X_1)^2\}\{(N \cdot \Sigma Y^2) - (\Sigma Y)^2\}}} \\ &= \frac{14(758,13) - (62,36)(169,8)}{\sqrt{\{(14 \cdot 279,22) - (62,36)^2\}\{(14 \cdot 2065,2) - (169,8)^2\}}} \\ &= \frac{10613,82 - 10588,73}{\sqrt{(3909,08 - 3888,77)(28912,8 - 28832,04)}} \\ &= \frac{25,05}{\sqrt{(20,28)(80,76)}} \\ &= \frac{25,05}{\sqrt{1637,8}} \\ &= \frac{25,05}{40,47} \\ &= 0,619 \end{aligned}$$

- b. Mencari kontribusi Kelincahan (x_2) dengan Menggiring Bola (Y)

$$\begin{aligned}
 r_{x_2y} &= \frac{N(\sum X_2Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum X_2^2) - (\sum X_2)^2\} \{(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}} \\
 &= \frac{14(4429,2) - (364,61)(169,8)}{\sqrt{\{(14 \cdot 9509,72) - (364,61)^2\} \{(14 \cdot 2065,2) - (169,8)^2\}}} \\
 &= \frac{62008,86 - 61910,78}{\sqrt{(133.136,08 - 132.940,45)(28912,8 - 28832,04)}} \\
 &= \frac{98,08}{\sqrt{(195,63)(80,76)}} \\
 &= \frac{98,08}{\sqrt{15798,8}} \\
 &= \frac{98,08}{125,7} \\
 &= 0,780
 \end{aligned}$$

c. Mencari kontribusi Kecepatan (x_1) dan Kelincahan (x_2)

$$\begin{aligned}
 r_{x_1x_2} &= \frac{N(\sum X_1X_2) - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2\} \{(N \cdot \sum X_2^2) - (\sum X_2)^2\}}} \\
 &= \frac{14(1626,34) - (62,36)(364,61)}{\sqrt{\{(14 \cdot 279,22) - (62,36)^2\} \{(14 \cdot 9509,72) - (364,61)^2\}}} \\
 &= \frac{22768,8 - 22737,1}{\sqrt{(3909,08 - 3888,77)(133.136,08 - 132.940,45)}} \\
 &= \frac{31,75}{\sqrt{(20,28)(195,63)}} \\
 &= \frac{31,75}{\sqrt{3967,23}} \\
 &= \frac{31,75}{62,99} \\
 &= 0,504
 \end{aligned}$$

d. Mencari kontribusi keseimbangan tubuh (x_1) dan koordinasi mata kaki (x_2) dengan kemampuan *passing* 59 teknik sepak sila (Y)

$$\begin{aligned} R_{x_1.x_2.y} &= \sqrt{\frac{r_{x_1.y}^2 + r_{x_2.y}^2 - 2(r_{x_1.y}) \cdot (r_{x_2.y}) \cdot (r_{x_1.x_2})}{1 - r_{x_1.x_2}^2}} \\ &= \sqrt{\frac{(0,619)^2 + (0,780)^2 - 2(0,619) \cdot (0,780) \cdot (0,504)}{1 - (0,504)^2}} \\ &= \sqrt{\frac{0,991 - 0,487}{1 - 0,254}} \\ &= \sqrt{\frac{0,504}{0,746}} \\ &= \sqrt{0,676} \\ &= 0,822 \end{aligned}$$

- e. Menguji Nilai “r”
- Untuk hipotesis pertama dimana $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,619 < 0,532$) maka, ada kontribusi kecepatan (x_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y).
 - Untuk hipotesis kedua $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,780 > 0,532$) maka, ada kontribusi Kelincahan (x_2) dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y).
 - Dimana tabel koefisien korelasi memiliki nilai sangat kuat yaitu 0,822, maka ada kontribusi Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) dengan kemampuan Menggiring Bola (Y) signifikan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal. Temuan ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat menentukan dalam permainan olahraga beregu, khususnya cabang olahraga yang menuntut perubahan posisi dan gerak cepat seperti futsal. Dalam konteks menggiring bola, kecepatan memungkinkan pemain membawa bola dengan tempo tinggi tanpa kehilangan kontrol, sehingga efektif untuk melewati lawan dan menciptakan peluang menyerang.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mulyadi dan Hidayat (2019) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecepatan lari dengan keterampilan dribbling pada pemain futsal tingkat sekolah menengah. Semakin baik kemampuan kecepatan seorang pemain, maka semakin besar kemampuannya dalam mempertahankan kontrol bola saat bergerak cepat di lapangan.

Selain kecepatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan menggiring bola dibandingkan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Sajoto, 2008). Dalam permainan futsal yang dimainkan di lapangan sempit dengan tekanan lawan yang intens, kelincahan menjadi faktor dominan dalam menunjang keberhasilan dribbling.

Pendapat ini diperkuat oleh Lhaksana (2011) yang menyatakan bahwa dribbling dalam futsal tidak hanya menuntut kecepatan bergerak, tetapi juga kemampuan perubahan arah secara cepat dan eksplosif. Penelitian Ambegaonkar et al. (2012) juga menyebutkan bahwa tes boomerang run sangat relevan untuk mengukur kelincahan yang berkaitan langsung dengan performa gerak dalam olahraga permainan.

Kontribusi kecepatan dan kelincahan secara simultan terhadap kemampuan menggiring bola menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua komponen kondisi fisik tersebut saling melengkapi dalam menunjang keterampilan dribbling. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), keterampilan teknik dalam olahraga tidak dapat berkembang secara optimal tanpa dukungan komponen kondisi fisik yang memadai. Dengan kata lain, kemampuan teknik menggiring bola merupakan hasil integrasi antara penguasaan teknik dasar dan kualitas kondisi fisik atlet.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurlan (2017) yang menyimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal usia remaja. Oleh karena itu, dalam pembinaan futsal tingkat sekolah, program latihan sebaiknya dirancang secara sistematis dengan mengintegrasikan latihan teknik dribbling dan latihan kondisi fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada Kontribusi Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam Permainan Futsal pada pemain Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020
2. Ada Kontribusi Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam Permainan Futsal pada pemain Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020
3. Kontribusi antara Kecepatan dan Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam Permainan Futsal pada pemain Baiturrahman Bagek Papan Tahun 2020 berada pada hubungan yang sangat kuat berdasarkan tabel koefisien korelasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambegaonkar, J. P., Shultz, S. J., Perrin, D. H., & Schmitz, R. J. (2012). Anterior cruciate ligament injury risk factors. *Journal of Athletic Training*, 47(4), 396–408.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hulfian, L. (2014). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Mataram: Undikma Press.
- Jaya, A. (2008). *Teknik dasar futsal*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Justinus, L. (2011). *Panduan lengkap futsal*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mulyadi, D., & Hidayat, T. (2019). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 115–123.
- Nurlan, A. (2017). Kontribusi kondisi fisik terhadap keterampilan futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 98–105.
- Sajoto, M. (2008). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
-

- Sugiyono. (2005). Metode penelitian pendidikan. Bandung: Alfabeta.
Sugiyono. (2017). Statistika untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.
Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: RajaGrafindo Persada.