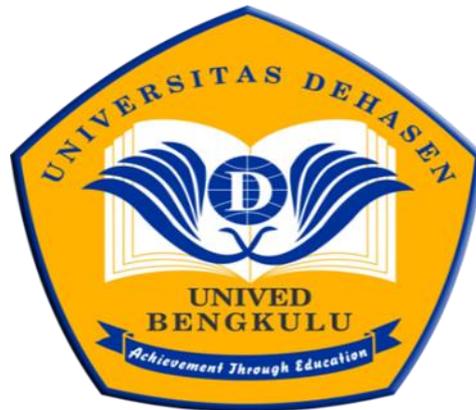


**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10
KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



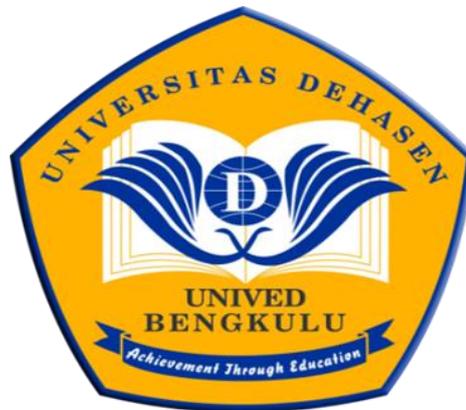
OLEH :

ALDIA RIVALDO
NPM. 19190137

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
TAHUN 2023**

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10
KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



**Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Menulis Skripsi
Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh Gelar Sarjana (S1)**

**OLEH :
ALDIA RIVALDO
NPM. 19190137**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10
KOTA BENGKULU
SKRIPSI

OLEH :
ALDIA RIVALDO
NPM. 19190137

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk diseminarkan

Pembimbing I,



Azizatul Banat, SS., M.TPd
NIDN.0226118501

Pembimbing II,



Dolly Aprianyah, M.Pd
NIDN.0210049201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN
KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING
PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10
KOTA BENGKULU

SKRIPSI

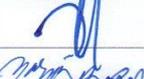
OLEH :
ALDIA RIVALDO
NPM. 19190137

Telah disahkan Oleh Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi :

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Juni 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama dan Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Pembimbing I	Azizatul Banat, SS.,M.TPd NIDN.0266118501		10/ Juni /2023
2	Pembimbing II	Dolly Apriansyah, M.Pd NIDN. 0210049201		12/ Juni /2023
3	Penguji I	Dr.Mesterjon, M.Kom NIDN.0210128102		14/ Juni /2023
4	Penguji II	Juwita, M.Pd NIDN.0210049201		16/ Juni /2023

14 Juni 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK.1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aldia Rivaldo
NPM : 19190137
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 2023
Yang membuat pernyataan



Aldia Rivaldo
NPM. 19190137

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Aldia Rivaldo
NPM : 19190137
Tempat/Tanggal Lahir : Painan, 15 Oktober 1999
Agama : Islam
Alamat : Batu Kunit Lumbo, Sumbar

Nama Orang Tua :

Ayah : Yospendi
Ibu : Enda Friani
Alamat : Batu Kunit Lumbo Kec.IV
Jurai Kab.Pesisir Selatan.
Provinsi. Sumatra Barat

Riwayat Pendidikan :

- SD Batu Kunit Lumbo
- SMP Kec.IV Jurai
- SMK Teknik Otomotif Al-Anhar Bayang
- S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

ABSTRAK

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10 KOTA BENGKULU

Oleh :
Aldia Rivaldo¹
Azizatul Banat²
Doli Apriansyah³

Masalah dalam penelitian adalah belum maksimalnya keterampilan dribble yang dilakukan Pemain Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu. Variabel dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan sebagai variabel bebas dan Keterampilan *Dribble* sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribble* Pemain Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu. Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang dan sampel di dalam penelitian ini adalah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel yaitu lari 30 meter, *Illionis Agility Test* dan tes *dribble*. Data dianalisis dengan SPSS versi 25, korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble* Pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu, sebesar 37,5%, (2) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble* Pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu, sebesar 32,0%, (3) Kecepatan dan kelincahan, memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribble* Pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu, sebesar 65,9%.

Kata Kunci:Kecepatan, Kelincahan dan Keterampilan *Dribble*

- 1.Mahasiswa
- 2.Pembimbing

ABSTRACT

**THE CONTRIBUTION OF SPEED AND AGILITY IN
DRIBBLING TECHNICAL SKILLS OF FUTSAL
PLAYERS IN SMPN 10 BENGKULU CITY**

By :

Aldia Rivaldo¹

Azizatul Banat²

Doli Apriansyah²

The problem in this research is that the dribble skills of SMPN 10 Bengkulu City Futsal players have not been maximized. The variables in this study are speed and agility as the independent variables and dribble skills as the dependent variable. This study aims to determine the contribution of speed and agility to the dribble skills of futsal players at SMPN 10 Bengkulu City. This type of research is correlational. The population in this study amounted to 15 people and the sample in this study were 15 people. The sampling technique uses total sampling. Data was collected using measurements of the three variables, namely the 30 meter run, the Illinois Agility Test and the dribble test. Data were analyzed using SPSS version 25, product moment correlation and followed by multiple correlation. Based on the results of data analysis showed that: (1) Speed contributed to the dribble skills of futsal players at SMPN 10 Bengkulu City, amounting to 37.5%, (2) Agility contributed to the dribble skills of futsal players at SMPN 10 Bengkulu City, amounting to 32, 0%, (3) Speed and agility, contributing to the dribble skills of futsal players at SMPN 10 Bengkulu City, amounting to 65.9%.

Keywords: Speed, Agility, Dribble Skill.

1.) Student

2.) Supervisors

JULY 1st, 2023



MOTTO

“Jangan sekali anda takut untuk di rendahkan, karna sifat itu tidak baik untuk anda miliki

PERSEMBAHAN

“Ya Tuhanku, Berilah aku Petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau Ridhoi. Berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang yang berserah diri.

(Qs. Al-Ahqaf:15)

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas segala rahmat yang telah dilimpahkan, dan kasih sayang-nya dengan tulus. Namun perjalanan masih sangatlah panjang. Karena satu jalan telah ku lalui namun hal ini tidak membuatku menjadi tinggi, dan sepenggal dari tanda baktiku kepada orang tua ku ayah dan ibu, mereka tidak peduli hujan badai maupun panas, dan tak pernah lelah dalam bekerja,

kupersembahkan tugas akhir ku ini untuk orang-orang yang aku cintai sepenuh hati :

- ❖ Skripsi ini saya persembahkan untuk ayah dan ibu yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya.
- ❖ Untuk kawan-kawan angkatan 2019 Penjas Dehasen terima kasih atas motivasi dan semangatnya.
- ❖ Seluruh kerabat dan family yang memberikan motivasinya.
- ❖ Terimakasih buat yang sudah mendo'akan ku untuk kelancaran dan kemudahan semua urusan yang aku lalui.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan (SP.d) sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul **“KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING PEMAIN FUTSAL SMPN 10 KOTA BENGKULU**

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan

Penulis juga menyadari bahwa dalam menyelesaikan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., AK, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani
4. Azizatul Banat,SS., M.TPd selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
5. Dolly Apriansyah, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
6. Dr.Mesterjon, M.Kom selaku dosen penguji I yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan serta arahan dalam Skripsi i ini.
7. Juwita, M.Pd selaku dosen penguji II yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan serta arahan dalam Skripsi ini.

8. Terima kasih Dambri, S.Pd, MM, Selaku Kepala sekolah SMPN 10 Kota Bengkulu yang telah memberikan izin untuk penelitian di sekolah
9. Seluruh guru dan staf SMPN 10 Kota Bengkulu yang telah memberikan semangat, motivasi dan kelancaran saat penelitian disekolah.
10. Seluruh Dosen Program Studi S1 Penjas FKIP UNVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan Skripsi ini.
11. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Penjas FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2019 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vi
ABSTRAK	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kecepatan.....	8
2. Kelincahan	11
3. Dribbling.....	16
B. Penelitian Yang Relevan.....	18
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Definisi Operasional Variabel.....	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	29
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Norma Lari 30 Meter	26
3.2 Norma Tes Kelincahan	27
3.3 Norma Tes Dribbling Untuk Putra.....	29
4.1 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan pemain Futsal di SMPN 10 kota Bengkulu	31
4.2 Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	33
4.3 Distribusi Frekuensi Data Dribbling	34
4.4 Test of Normality Data Penelitian dengan uji <i>Kolmogrof-smirnof</i>	36
4.5 Test of Homogeneity of Variance Varibel X_1 , X_2 , dan Y	37
4.6 Rangkuman Hasil Analisis Data X_1 dengan Y	38
4.7 Rangkuman Hasil Analisis Data X_2 dengan Y	39
4.8 Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Teknik Mengiring Bola	18
3.1 Tes Lari 30 Meter.....	25
3.2 Tes Kelincahan	27
3.3 Tes <i>Dribbling</i>	29
4.1 Histogram Kecepatan Pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu.....	32
4.2 Histogram Kelincahan Pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu	33
4.3 Histogram Keterampilan <i>Dribbling</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabel instrument Tes Kecepatan
2. Tabel instrument Tes Kelincahan
3. Tabel instrument Tes Dribbling
4. Tabel Rekap Data Penelitian
5. Tabel Korelasi Sederhana
6. Tabel Korelasi dan Regresi Ganda
7. Tabel “r” Product Moment
8. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat di gemari oleh banyak orang di penjuru dunia pada saat ini terutama di indonesia. Di indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Di antara berbagai cabang olahraga yang ada di indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Oleh karena itu, selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil di bandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Di samping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan

mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Jordy (2020:112) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Teknik dalam olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Sedangkan menurut Koger (2007:138) menjelaskan bahwa : “teknik adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan”. Jadi teknik dalam olahraga futsal merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan satu tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam permainan futsal menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali.

Macam-macam teknik dasar bermain futsal menurut Prastyo (2017:17) adalah :

- 1) Menendang (*kicking*)
- 2) Menghentikan (*stopping*)
- 3) Menggiring (*dribble*)
- 4) Menyundul (*heading*)
- 5) Merampas (*tackling*)
- 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)
- 7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Dari beberapa teknik dasar yang telah di jelaskan di atas, peneliti hanya menjelaskan teknik dasar menggiring bola saja. Hakikat dribbling menurut Prastyo (2017:51) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola (*dribbling*)

adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Sedangkan menurut Irawan (2019:2) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dan menurut Prastyo (2017:28) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karna itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang di pergunakan untuk menendang bola”. Dari ketiga penjelasan dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar permainan futsal untuk melakukan operan dari satu titik ke titik lain di lapangan.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah dribbling. Dribbling merupakan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum di berikan kepada temannya untuk mencetak gol. Dengan demikian dapat di katakan bahwa dalam permainan futsal dribbling mempunyai banyak fungsi, salah satunya untuk melewati lawan dan untuk menembus pertahanan lawan.

SMPN 10 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga futsal. Kegiatan ini di lakukan diluar jam mata pelajaran yaitu tiga kali seminggu pada hari senin, rabu dan minggu. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMPN 10 Bengkulu ini pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga di ajarkan strategi dalam bermain futsal yaitu penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sekaligus guru SMPN 10 Kota Bengkulu, SMP ini sudah sering mengikuti event-event futsal, tapi prestasi masih diluar harapan, contohnya saat mengikuti turnamen Antar Sekolah SMPN 10 Kota Bengkulu yang hanya bisa sampai di perempat final.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pemain melakukan *fun game* pada tanggal 26 Maret 2023, saat pemain SMPN 10 Kota Bengkulu melakukan latihan *dribble* peneliti melihat kurangnya kemampuan *dribble*. Dapat dilihat dalam *fun game* tersebut pemain kurang sempurna dalam melakukan *dribble*, hal ini dapat dilihat dari banyaknya percobaan *dribble* yang dilakukan oleh pemain tetapi lebih banyak bola yang lepas dari kaki dari pada bola yang dapat dikuasai. Hal ini mengakibatkan bola sering menggelinding jauh sehingga bola berada diluar jangkauan pemain. Juga berdasarkan uji coba melawan salah satu *Club* yang ada di kota Bengkulu pada hari minggu, tanggal 29 Maret 2023. Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *dribble* sehingga menghasilkan *dribble* yang tidak sempurna. Tercatat pemain melakukan *dribble* selama babak pertama dan kedua bola mudah dirampas sebanyak 10 kali, bola sering lepas dari kaki sebanyak 15 kali dan hanya 5 kali bola yang dapat dikuasai oleh pemain. Kesalahan-kesalahan itu terjadi diduga karena kurangnya kecepatan pemain yang terlihat mengakibatkan tidak maksimalnya dalam melakukan *dribble* serta kelincihan yang dimiliki setiap pemain yang melakukan *dribble* sering tidak sempurna.

Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi pemain SMPN 10 Kota Bengkulu, akan sulit untuk berkembang dan maju, karena *dribble* menentukan jalannya suatu permainan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan *dribble* yang baik diduga pemain Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu tidak dapat pula bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan dilapangan ke *dribble* penterampilan SMPN 10 Kota Bengkulu belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Terbukti pada saat latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan *dribble* yang dilakukan dalam beberapa kali percobaan rata-rata bola yang di *dribble* banyak yang mudah dirampas dan lepas dari kaki.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan yang berperan penting ketika melakukan *dribble*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik ialah dasar penunjang gerakan-gerakan yang diperlukan dalam futsal. Begitu juga dengan kemampuan *dribble* yang memerlukan gerakan untuk mengecoh lawan. Kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas diperlukan dalam melakukan *dribble*.
2. Teknik ialah suatu dasar gerakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam futsal penguasaan teknik yang baik menjadi kunci

keberhasilan dalam melakukan gerakan tertentu seperti *dribble*.

3. Taktik ialah suatu cara dalam penerapan strategi. Berperan dalam penentuan kapan tepatnya suatu gerakan dilakukan. Penguasaan taktik yang baik akan membuat keputusan yang tepat dalam melakukan *dribble*.
4. Mental menjadi peran penting dalam keberanian dan kepercayaan dalam melakukan suatu gerakan seperti melakukan *dribble*. Dengan mental yang baik membuat kepercayaan diri bertambah sehingga bisa melakukan *dribble* dengan maksimal.
5. *Dribble* ialah cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sebagai pengontrol. Dengan kemampuan *dribble* yang baik menjadi pilihan dalam menciptakan poin dan meraih kemenangan.
6. Kecepatan berperan dalam berlari dengan cepat saat menghindari lawan dalam melakukan *dribble*.
7. Kelincahan berperan dalam merubah arah sewaktu-waktu pada saat melakukan *dribble* untuk melewati lawan.
8. Fleksibilitas berperan dalam kemampuan sendi untuk bergerak pada saat melakukan *dribble*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas banyak yang dapat ditemui dan menjadi permasalahan bagi peneliti untuk bisa diteliti lebih dalam, diantaranya sebagai berikut:

1. Kecepatan Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu
2. Kelincahan Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu

3. Keterampilan Teknik dribbling Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar dribbling?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini di lakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi kontribusi dari kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar dribbling.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan teoritis mengenai teknik-teknik futsal terutama yang terkait dengan dribbling.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih futsal

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pembina dan pelatih futsal untuk memperbaiki keterampilan dribbling para atlet futsal.

- b. Bagi Atlet Futsal

Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan yang dapat memberikan motivasi bagi para atlet untuk meningkatkan keterampilan teknik dribbling.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat di gemari oleh banyak orang di penjuru dunia pada saat ini terutama di indonesia. Di indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Di antara berbagai cabang olahraga yang ada di indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Oleh karena itu, selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil di bandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Di samping itu pemain lebih banyak mendapatkan bola dan mereka dituntut untuk selalu rajin bergerak. Jika pemain malas bergerak, maka dapat dipastikan penjaga gawang akan lebih sering memungut bola dari gawangnya. Dengan banyak bergerak tentu sangat melelahkan untuk seorang pemain.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan

mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Jordy (2020:112) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Teknik dalam olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan secara tepat, cepat dan harmonis. Sedangkan menurut Koger (2007:138) menjelaskan bahwa : “teknik adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan”. Jadi teknik dalam olahraga futsal merupakan keterampilan dan kemampuan manusia untuk bergerak secara ekonomis dan dengan satu tujuan. Hal ini merupakan dasar permulaan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam permainan futsal menuntut penguasaan teknik yang kompleks sekali.

Macam-macam teknik dasar bermain futsal menurut Prastyo (2017:17) adalah :

- 1) Menendang (*kicking*)
- 2) Menghentikan (*stopping*)
- 3) Menggiring (*dribble*)
- 4) Menyundul (*heading*)
- 5) Merampas (*tackling*)
- 6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)
- 7) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Dari beberapa teknik dasar yang telah di jelaskan di atas, peneliti hanya menjelaskan teknik dasar menggiring bola saja. Hakikat dribbling menurut Prastyo (2017:51) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Sedangkan menurut Irawan (2019:2) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dan menurut Prastyo (2017:28) menjelaskan bahwa : “Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karna itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang di pergunakan untuk menendang bola”. Dari ketiga penjelasan dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar permainan futsal untuk melakukan operan dari satu titik ke titik lain di lapangan.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah dribbling. Dribbling merupakan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum di berikan kepada temannya untuk mencetak gol. Dengan demikian dapat di katakan bahwa dalam permainan futsal dribbling mempunyai banyak fungsi, salah satunya untuk melewati lawan dan untuk menembus pertahanan lawan.

SMPN 10 Kota Bengkulu merupakan salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler dalam cabang olahraga futsal. Kegiatan ini di lakukan diluar jam mata pelajaran yaitu tiga kali seminggu pada hari senin,

rabu dan minggu. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMPN 10 Bengkulu ini pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga di ajarkan strategi dalam bermain futsal yaitu penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih sekaligus guru SMPN 10 Kota Bengkulu, SMP ini sudah sering mengikuti event-event futsal, tapi prestasi masih diluar harapan, contohnya saat mengikuti turnamen Antar Sekolah SMPN 10 Kota Bengkulu yang hanya bisa sampai di perempat final.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat pemain melakukan *fun game* pada tanggal 26 Maret 2023, saat pemain SMPN 10 Kota Bengkulu melakukan latihan *dribble* peneliti melihat kurangnya kemampuan *dribble*. Dapat dilihat dalam *fun game* tersebut pemain kurang sempurna dalam melakukan *dribble*, hal ini dapat dilihat dari banyaknya percobaan *dribble* yang dilakukan oleh pemain tetapi lebih banyak bola yang lepas dari kaki dari pada bola yang dapat dikuasai. Hal ini mengakibatkan bola sering menggelinding jauh sehingga bola berada diluar jangkauan pemain. Juga berdasarkan uji coba melawan salah satu *Club* yang ada di kota Bengkulu pada hari minggu, tanggal 29 Maret 2023. Setiap serangan yang dilakukan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *dribble* sehingga menghasilkan *dribble* yang tidak sempurna. Tercatat pemain melakukan *dribble* selama babak pertama dan kedua bola mudah dirampas sebanyak 10 kali, bola sering lepas dari kaki sebanyak 15 kali dan hanya 5 kali bola yang dapat dikuasai oleh pemain. Kesalahan-kesalahan itu terjadi diduga karena

kurangnya kecepatan pemain yang terlihat mengakibatkan tidak maksimalnya dalam melakukan *dribble* serta kelincahan yang dimiliki setiap pemain yang melakukan *dribble* sering tidak sempurna.

Apabila hal ini dibiarkan maka prestasi pemain SMPN 10 Kota Bengkulu, akan sulit untuk berkembang dan maju, karena *dribble* menentukan jalannya suatu permainan. Jika pemain tidak memiliki kemampuan *dribble* yang baik diduga pemain Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu tidak dapat pula bermain dengan baik dan juga sulit untuk meraih kemenangan.

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan dilapangan ke *dribble* penterampilan SMPN 10 Kota Bengkulu belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Terbukti pada saat latihan yang diberikan oleh pelatih pada saat latihan *dribble* yang dilakukan dalam beberapa kali percobaan rata-rata bola yang di *dribble* banyak yang mudah dirampas dan lepas dari kaki.

Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kecepatan dan kelincahan yang berperan penting ketika melakukan *dribble*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kondisi fisik ialah dasar penunjang gerakan-gerakan yang diperlukan dalam futsal. Begitu juga dengan kemampuan *dribble* yang memerlukan gerakan untuk mengecoh lawan. Kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas

diperlukan dalam melakukan *dribble*.

2. Teknik ialah suatu dasar gerakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam futsal penguasaan teknik yang baik menjadi kunci keberhasilan dalam melakukan gerakan tertentu seperti *dribble*.
3. Taktik ialah suatu cara dalam penerapan strategi. Berperan dalam penentuan kapan tepatnya suatu gerakan dilakukan. Penguasaan taktik yang baik akan membuat keputusan yang tepat dalam melakukan *dribble*.
4. Mental menjadi peran penting dalam keberanian dan kepercayaan dalam melakukan suatu gerakan seperti melakukan *dribble*. Dengan mental yang baik membuat kepercayaan diri bertambah sehingga bisa melakukan *dribble* dengan maksimal.
5. *Dribble* ialah cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sebagai pengontrol. Dengan kemampuan *dribble* yang baik menjadi pilihan dalam menciptakan poin dan meraih kemenangan.
6. Kecepatan berperan dalam berlari dengan cepat saat menghindari lawan dalam melakukan *dribble*.
7. Kelincahan berperan dalam merubah arah sewaktu-waktu pada saat melakukan *dribble* untuk melewati lawan.
8. Fleksibilitas berperan dalam kemampuan sendi untuk bergerak pada saat melakukan *dribble*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas banyak yang dapat ditemui dan menjadi permasalahan bagi peneliti untuk bisa diteliti lebih dalam, diantaranya sebagai berikut:

1. Kecepatan Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu
2. Kelincahan Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu
3. Keterampilan Teknik dribbling Atlet Futsal SMPN 10 Kota Bengkulu

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar dribbling?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini di lakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi kontribusi dari kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar dribbling.

F. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan teoritis mengenai teknik-teknik futsal terutama yang terkait dengan dribbling.
2. Secara Praktis

a. Bagi pelatih futsal

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan bagi pembina dan pelatih futsal untuk memperbaiki keterampilan dribbling para atlet futsal.

b. Bagi Atlet Futsal

Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan yang dapat memberikan motivasi bagi para atlet untuk meningkatkan keterampilan teknik dribbling.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

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 (Handoko 2011: 216).

Secara umum kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal

seperti sepak bola, bola softball, tenis lapangan, cakram, bola voli, futsal dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Aras 2017:216).

Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang dilakukan secepat mungkin.

Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak yaitu :

1) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain futsal saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

2) Kecepatan Bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. (Rahmat 2019:106).

Di antara tipe kecepatan di atas yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga futsal,

misalnya seorang pemain futsal pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada

kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan futsal kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

b. Faktor yang mempengaruhi kecepatan

Menurut Agus (2016:65) "Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram secara kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan". Menurut Septiani (2017:105) kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

"(a) Keturunan, dari hasil penelitian anak-anak kulit hitam lebih cepat dari anak-anak kulit putih, (b) waktu reaksi, adalah waktu untuk menjawab suatu ruangan, (c) kemampuan untuk menahan tahanan luar, selama latihan atau pertandingan, atlet harus mampu mengatasi tahanan dari luar seperti; gravitasi, peralatan, udara, air dan sebagainya, (d) teknik, kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan

frekuensi gerak, waktu reaksi dalam suatu kinerja, (e) Konsentrasi dan kemauan, (f) elastisitas otot”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan dapat dipengaruhi oleh latihan dalam berolahraga, reaksi, maupun bentuk atau tipe tubuh seseorang.

2. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak di gunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir 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 (Indrayana 2019:19).

Mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa mengurangi keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti misalnya dalam lari melintasi rintangan (tes standar untuk kelincahan), memerlukan kontraksi *konsentris* dan *eksentris* secara bergantian pada kelompok-kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat berlari melintasi rintangan, seorang atlet harus mengurangi kecepatannya saat atlet akan mengubah arah. Untuk melakukan ini, otot perentang otot lutut pinggul (*knee extensor* dan *hip extensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot-otot itu harus mengalami suatu kontraksi pada saat otot tersebut memacu tubuh ke arah yang baru. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang atlet relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan program pengembangan otot. Di antara dua atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot lebih kuat dalam tes kelincahan akan lebih unggul (Rosmawati 2019:19).

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan

kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang di hadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Ahmad (2018:172) menyatakan lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Bahwa kelincihan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincihan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincihan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya futsal. Daryanto (2016:33) menyatakan kegunaan kelincihan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

b. Faktor yang mempengaruhi kelincihan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan menurut Rudiyanto (2012:8-9) adalah :

- 1) Tipe Tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Di mana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Di hubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf .

2) Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis Kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4) Berat Badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

3. Dribbling

a. Pengertian Dribbling

Dribbling adalah keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitannya dengan keterampilan dribble untuk melindungi bola dari lawan yang mencoba merebutnya. Lindungi bola dengan menempatkan tubuh antara bola dan lawan yang mencoba merebutnya. (Arsyad 2019:47)

Menurut Siregar (2013:41-42), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut Sepdanius (2020:112-123) Menggiring berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola kearah tertentu tanpa bola yang diambil dari lawannya. Kualitas berikut ini diperlukan untuk menggiring bola:

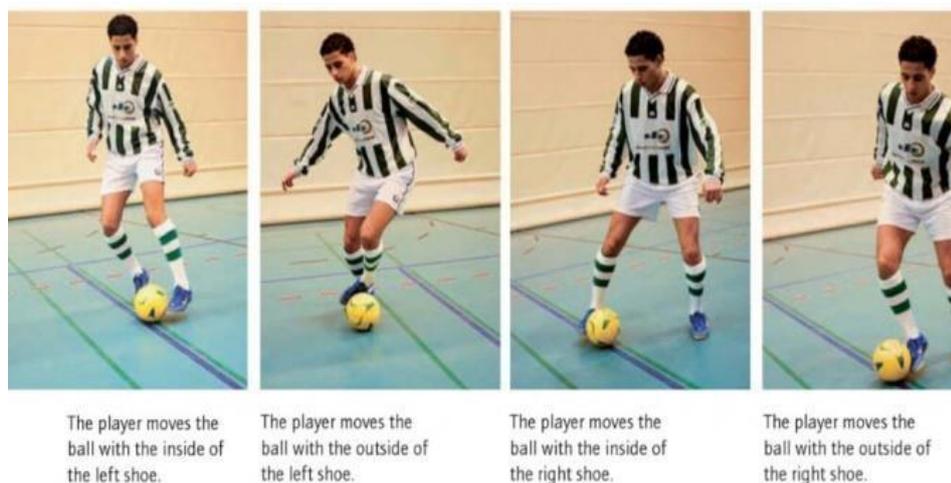
- a) Kreatifitas yang sukses
- b) Imajinasi
- c) Mobilitas
- d) Kordinasi pikiran tubuh
- e) Kemampuan untuk mengubah kecepatan

Metode dribble yang berbeda dapat digolongkan sebagai berikut:

- a) Sederhana : Lawan dimainkan tanpa tindakan persiapan gabungan.
- b) Kombinasi : Pemain pertama melakukan tipuan untuk mengalahkan lawan.

Metode yang berbeda juga dapat diklasifikasikan sesuai dengan cara dimana lawan dimainkan (satu atau lebih tindakan ketika menggiring bola).

- a) Kecepatan : dengan tiba-tiba mempercepat atau menghentikan.
- b) Penipuan : dengan menggunakan tipuan untuk membingungkan lawan.
- c) Shielding : bola dilindungi oleh tubuh pemain di sepanjang waktu, sambil menjaga bola dibawah kendali. (Arsyad 2019:28).



**Gambar 2.1 Teknik Menggiring Bola
Sumber Prasedio (2019:9-10)**

Dibawah ini akan di jelaskan Menurut Prasedio (2019:9-10) Teknik menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mengecoh lawan, dan untuk mendekati gawang lawan serta mengubah arah permainan dalam melakukan penyerangan yang bertujuan mencetak gol. Menggiring dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut: Berdiri relaks, letakkan bola dikaki tumpu. Dorong bola secara perlahan-lahan dengan satu kaki kedepan sambil berlari. Kaki diputar kearah luar sehingga bola bergulir diatas tanah dan selalu dekat dengan kaki kita. Kaki yang digunakan bukan kaki tumpu.

b) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut: Berdiri relaks, berat badan terpusat pada kaki tumpu. Dorong bola perlahan-lahan dengan kaki yang bukan kaki tumpu dan putar pergelangan kaki kedalam sehingga perkenaan bola dengan kaki bagian luar. Bola bergulir kedepan diatas tanah dan selalu dalam penguasaan. Teknik menggiring bola dilakukan dengan cara berlari.

c) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki)

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut: Berdiri relaks, berat badan terpusat pada kaki tumpu. Posisi kaki tumpu berada dibelakang dan kaki yang digunakan menggiring bola berada didepan. Posisi telapak kaki tegak sehingga ujung telapak kaki berada dibawah. Dorong bola secara perlahan-lahan kedepan dengan menggunakan punggung kaki. Usahakan bola tetep dekat dengan kaki yang bersentuhan dengan bola. Lakukan gerakan ini dengan perlahan, kemudian tingkatkan kecepatanmu.

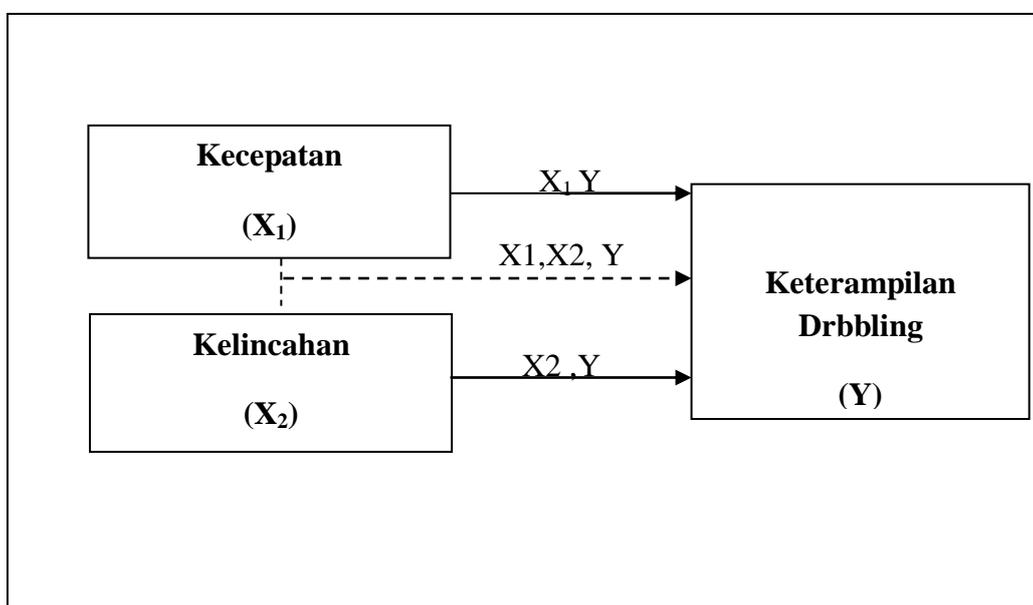
B. Penelitian Yang Relevan

1. Reksa Okri Markis (2020) yang berjudul: Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan *Dribbling*. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: 1) Kecepatan memberikan

kontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 38,94%. 2) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 3,76%. 3) Koordinasi mata-kaki memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 30,80%. 4) Kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling pemain SB Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 56,70%.

2. Daru Ady (2021) yang berjudul: Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pemain Puslat Pandanaran. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribble* pemain sepakbola Puslat Pandanaran Boyolali sebesar 29,8%, terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 56,7% dan terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan *dribble* sebesar 59,5%.

C. Kerangka Konseptual



Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis yang telah dijabarkan dan berhubungan dengan permasalahan yang terjadi, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain futsal SMPN 10 Kota Bengkulu.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribble* pada pemain futsal SMPN 10 Kota Bengkulu.
3. Terdapat kontribusi dari kecepatan dan kelincahan, secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribble* pada pemain futsal SMPN 10 Kota Bengkulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian deskriptif yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelasional. Dengan menggunakan metode korelasional, maka akan mampu mengungkapkan atau menggambarkan seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan teknik dasar dribbling dalam cabang olahraga futsal. Mengenai penjelasan penelitian deskriptif korelasional, Arikunto (2019:4) mengemukakan bahwa: “Penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antar dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan tambahan terhadap data yang memang sudah ada”.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 10 Kota Bengkulu setelah dinyatakan lulus oleh dewan penguji dari kegiatan seminar proposal ini.

C. Definisi Operasional Variabel

Defenisi operasional ini untuk menghindari kesalah pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut :

1. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kemampuan untuk jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini kecepatan di tes dengan lari 30 meter dan dalam satuan waktu (*second*).

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat saat tubuh bergerak dari suatu tempat ke tempat lain tanpa mengurangi keseimbangan.

3. Teknik Dribbling

Dribbling adalah suatu gerakan dalam permainan futsal yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Keterampilan *dribble* dalam penelitian ini di tes dengan tes *dribble* sambil membawa bola melewati patok yang dipasang secara *zig-zag*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Rusli Lutan (2017:6) menjelaskan bahwa: “Populasi adalah sekelompok subyek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya.” Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu yang berjumlah 15 orang.

Tabel Populasi

No.	Kelas	Putra
1.	X	5
2.	XI	7
3.	XII	3
	Jumlah	15

2. Sampel

Menurut Rusli Lutan (2017:7) bahwa : “Sampel dalam penelitian berarti sekelompok subyek dimana informasi diperoleh”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Dengan demikian sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain futsal di SMPN 10 Kota Bengkulu yang berjumlah 15 orang.

E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar mencapai hasil yang lebih baik.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah instrumen tes. Instrumen tes yang digunakan yaitu dengan lari 30 meter, tes kelincahan, dan tes dribbling.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Tes Kecepatan

Untuk mengetahui kecepatan pemain dalam penelitian menggunakan tes yaitu lari 30 meter, dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Untuk mengukur kecepatan
- 2) Alat dan Fasilitas:
 - a) Lapangan (lintasan 30 meter),
 - b) *Stopwatch*
 - c) Meter
 - d) Pluit
- 3) Cara pelaksanaan:
 - a) *Testee* siap berdiri dibelakang garis start
 - b) Dengan aba-aba “siap”, atlet siap berlari dengan *start* berdiri
 - c) Dengan aba-aba “ya”. *Testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir.
 - d) Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ya”
 - e) Kecepatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01 detik).

- f) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari. Kecepatan pelari yang terbaik yang dihitung.
- g) *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberangi lintasan lainnya.

Gambar 3.1 Tes Lari 30 Meter
Sumber: Endang Sepdanius (2019:71)

4) Penilaian

Waktu terbaik (tercepat) dari dua kali percobaan diambil sebagai data penilaian kecepatan dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 Norma Lari 30 Meter

No	Kategori	Putra (Detik)
1	Baik Sekali	3,58 - 3,90
2	Baik	3,92 - 4,30
3	Sedang	4,35 - 4,72
4	Kurang	4,73 - 5,11
5	Kurang Sekali	5,12 - 5,50

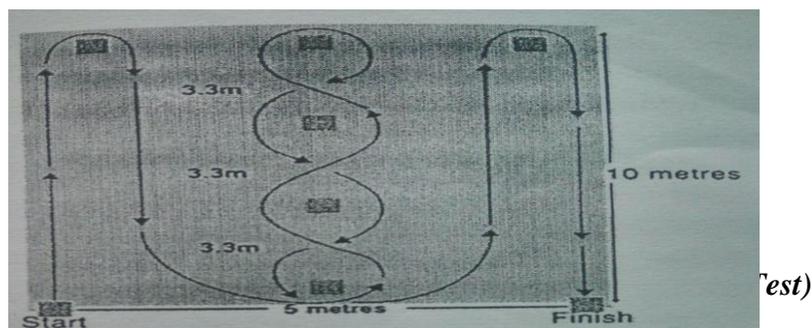
Sumber: Endang Sepdanius (2019:71)

b. Tes Kelincahan

Untuk mengetahui kelincahan pemain dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan Endang Sepdanius (2019:74) yaitu *Illionis Agility Test*, dengan uraian sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan.
- 2) Perlengkapan
 - a) Lapangan
 - b) *Stopwatch*
 - c) Kapur
 - d) *Cone*
 - e) Meteran
 - f) Alat-alat tulis
- 3) Petugas
 - a) Juri untuk memandu dan mengontrol pelaksanaan tes
 - b) Petugas pencatat data
 - c) Tenaga pembantu
- 4) Pelaksanaan
 - a) Panjang area tes adalah 10 meter dan lebarnya (Jarak titik start dengan finis) adalah 5 meter. 4 kun digunakan sebagai tanda start, finis dan untuk titik memutar 2 kun. 4 kun lainnya disimpan di tengah-ditengah diantara titik start dan finis. Jarak tiap kun yang ditengah adalah 3.3 meter.
 - b) Subjek siap-siap berlari dengan posisi badan condong kedepan

- c) Ketika ada aba-aba “Ya” *stopwatch* dijalankan, dan subjek lari secepat mungkin kemudian mengubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar tanpa mengenai atau menyenggol kun yang ada sampai ketitik finish.



Tabel 3.2
Norma Tes Kelincahan (*Illionis Agility Test*)

No	Kategori	Putra (Detik)
1	Baik Sekali	<15,2
2	Baik	15,2-16,1
3	Sedang	16,2-18,1
4	Kurang	18,2—18,3
5	Kurang Sekali	18,3>

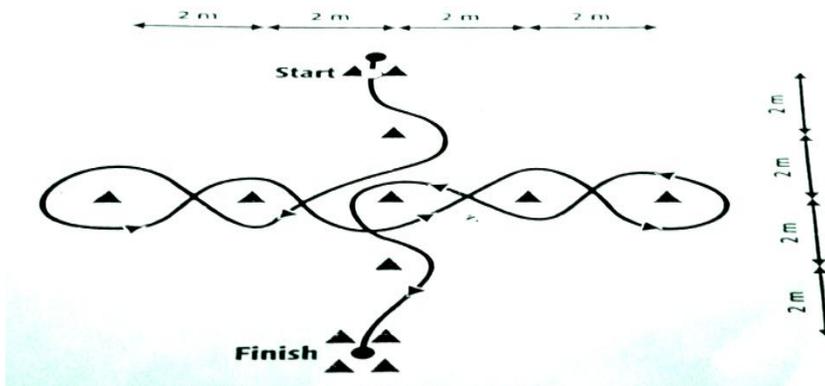
Sumber. Endang Sepdanius (2019:75)

c. Tes Dribbling

Untuk mengukur keterampilan dribbling pemain dalam penelitian ini menggunakan tes Bangsbo (1999:99) dengan uraian sebagai berikut.

- 1) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan mengiring bola Dribbling menghindari rintangan
- 2) Alat dan perlengkapan
 - a) Bola sepak 2 buah
 - b) *Stopwatch* 1 buah
 - c) Tonggak pancang atau lembing 10 buah

- d) Alat tulis, kapur dan formulir
 - e) Lapangan yang rata minimal berukuran 8x8 meter
- 3) Pengetes
- a) Pengambil waktu 1 orang
 - b) Pengawas merangkap pencatat 1 orang
- 4) Pelaksanaan
- a) Pemain memulainya dengan satu kaki di garis start dan kaki lainnya dibelakang garis.
 - b) Pencatat waktu menghitung waktu mundur, tiga, dua, satu. Lari
 - c) Kemudian pemain memulai *dribble* seperti yang yang ditunjukkan pada gambar.
 - d) Salah jalan selama melakukan *dribble* harus diperbaiki dan selama itu *stopwatch* hidup terus.
- 5) Pencatatan Hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai testi selama melakukan tes dari garis start sampai *finish*, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu yang dicatat dalam detik sampai dengan persepuluh detik.



Gambar 3.3
Tes Dribbling

Sumber: Bangsbo, J (1999:99)

Tabel 3.3
Norma Tes *Dribbling* Untuk Putra
(waktu dalam Detik)

No	Klasifikasi	Putra (Detik)
1	Sempurna	<10
2	Sangat baik	10 – 11
3	Baik	11 -12
4	Sedang	12 – 13
5	Kurang	13 -14
6	Kurang sekali	>14

Sumber. Bangsbo (1999:100)

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah di peroleh dari kedua tes tersebut di analisis dengan menggunakan

SPSS 25