

**HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KETERAMPILAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyesuaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

ANISAH KHANIN NI'MAH

J120 140 017

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

Publikasi Ilmiah dengan judul Hubungan Kecepatan, Kelincahan, Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal



NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Oleh :

Anisah Khanin Ni'mah

J 120 140 017

Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wijiarto', is positioned above the printed name of the supervisor.

Wijiarto, SSt. FT., M.OR

HALAMAN PENGESAHAN

Publikasi Ilmiah dengan judul **“HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL”**

Publikasi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan didepan penguji. Disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari : Senin

Tanggal : 23 April 2018

TIM PENGUJI SKRIPSI

Nama Penguji

TandaTangan

1. Wijianto, SSt. FT., M.OR

(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Arin Supriyadi, SSt. FT., M. Fis

(Anggota 1 Dewan Penguji)

()

3. Arif Pristianto, SSt.FT., M.Fis

(Anggota 2 Dewan Penguji)

()

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



()
(Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN. 786/06 - 1711 - 7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggungjawab sepenuhnya.

Surakarta, April 2018

Penulis



Anisah Khanin Ni'mah

J120140017

HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN FUTSAL

ABSTRAK

Latar Belakang : Komponen penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal antara lain adalah kedisiplinan yang dibangun dengan kesadaran tinggi untuk terciptanya pola hidup yang baik dan kondisi fisik yang prima, sebab olahraga tersebut memerlukan banyak gerakan seperti maju, mundur, dan bertahan, maka teknik khusus yang harus dimiliki salah satunya adalah keterampilan menggiring bola yang membutuhkan keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Apabila seorang pemain futsal memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik saat menggiring bola, maka pemain futsal dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dan bola tidak mudah direbut oleh lawan.

Tujuan : Mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal, hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal, hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal, hubungan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal.

Metode : penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan crosssectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 50 responden. Analisa data menggunakan *pearson product moment*.

Hasil : Data yang diperoleh dari uji normalitas $p > 0,05$ maka distribusi normal. Hasil korelasi kecepatan dan kelincahan menunjukkan bahwa $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan, dan nilai $r = 0,539$ yang berarti memiliki kekuatan hubungan kuat dan positif. Hasil korelasi kecepatan dan keterampilan menggiring bola menunjukkan bahwa $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan dan nilai $r = 0,471$ yang berarti memiliki kekuatan hubungan sedang dan positif. Hasil korelasi kelincahan dan keterampilan menggiring bola bahwa $p < 0,05$ dengan nilai $r = 0,434$ yang berarti memiliki kekuatan hubungan yang sedang dan positif. Hasil korelasi berganda menyebutkan nilai $p < 0,05$ dan nilai $r = 0,517$ maka tingkat derajat hubungan dinyatakan berkorelasi kuat dan positif.

Kesimpulan : Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan, ada hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal.

Kata Kunci : Kecepatan, kelincahan, keterampilan menggiring bola.

ABSTRACT

Background : An important component that must be mastered by a futsal player is discipline that is built with a high awareness for the creation of a good lifestyle and excellent physical condition, because the sport requires a lot of movement

such as forward, backward, and survive, then the special technique one must have is dribbling skills that require physical skills that allow individuals to quickly and efficiently change direction, accelerate, and slow down in an effort to react appropriately. If a futsal player has good speed and agility while dribbling, then futsal players can free themselves from the opponent's escort and the ball is not easily taken by the opponent.

Purpose : To know the relation of speed and agility of futsal players, speed relation with dribbling skills on futsal players, agility relationship with dribbling skills on futsal players, speed relationship, agility, and dribbling skills on futsal players.

Method : This research is a type of observational analytic research with cross-sectional approach. Technical sampling using total sampling counted 50 respondents. Data analysis using Pearson product moment.

Result : Data obtained from normality test $p > 0,05$ then normal distribution. The result of correlation of velocity and agility shows that $p < 0,05$ meaning that there is relation, and value $r = 0,539$ which means have strong and positive relation strength. The results of speed correlation and dribbling skills show that $p < 0,05$, which means there is a relationship and value of $r = 0,471$ which means having the power of a moderate and positive relationship. The result of agility correlation and dribbling skill that $p < 0,05$ with r value = $0,434$ which means have medium strength and positive. Multiple correlation result mention p value $< 0,05$ and value $r = 0,517$ hence degree degree relation expressed strong and positive correlation

Conclusion : There is a relationship between speed and agility, there is a relation of speed with dribbling skills, there is an agility relationship with dribbling skills, there is a relationship between speed, agility, and dribbling skills on futsal players.

Keywords : Speed, agility, dribbling.

1. PENDAHULUAN

Cabang Olahraga yang digemari berbagai kalangan adalah futsal. Futsal dipopulerkan pertama kali di Uruguay, kemudian mendapat perhatian dari beberapa penjuru dunia seperti Amerika, Eropa, dan Asia (Fortin, 2015). Perkembangan futsal di Indonesia juga sangat pesat, dapat dilihat dari terselenggaranya liga futsal nasional, lomba futsal antar kabupaten atau sekolah. Antusias dari masyarakat juga dapat dilihat dari banyaknya gedung penyewaan lapangan futsal yang selalu ramai dikunjungi oleh tim pemain futsal dari usia remaja hingga dewasa.

Lhaksana (2011) menjelaskan bahwa sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang sejajar dengan sepak bola, futsal dimainkan sebagai sarana pengarahan dan pembentukan para pemain muda yang ingin mendalami

bidang futsal. Salah satu wadah bagi pemuda tersebut adalah ekstrakurikuler futsal yang berada di sekolah. Sebagai contoh SMA 1 Batik Surakarta dan SMA N 2 Sukoharjo. Prestasi yang pernah diraih oleh tim futsal SMA 1 Batik Surakarta antara lain juara satu pada turnamen futsal Solo *Medical Cup* 2017 dan juara dua kompetisi futsal se-Karesidenan Surakarta. Tim futsal SMA N 2 Sukoharjo memiliki prestasi diantaranya juara ke-dua KNPI Cup akhir tahun lalu dan juara pada *Pocari Sweat Futsal Championship*.

Ditinjau dari prestasi yang dimiliki tim futsal SMA 1 Batik Surakarta dan SMA N 2 Sukoharjo, keberhasilannya antara lain dipengaruhi oleh penguasaan teknik yang baik juga kemampuan kerjasama tim dan individu dalam menghadapi tantangan. Teknik futsal yang harus dikuasai oleh pemain futsal antara lain melewati (*passing*), menendang bola (*shooting*), melambungkan bola (*chipping*), mengontrol bola (*control*), dan menggiring bola (*dribbling*) (Herwin, 2012).

Komponen penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal antara lain adalah kedisiplinan yang dibangun dengan kesadaran tinggi untuk terciptanya pola hidup yang baik dan kondisi fisik yang prima, sebab olahraga tersebut memerlukan banyak gerakan seperti maju, mundur, dan bertahan, maka teknik khusus yang harus dimiliki salah satunya adalah keterampilan menggiring bola (Herwin, 2012). Pemain futsal disarankan untuk tidak menguasai bola terlalu lama seperti dalam sepak bola, dan *passing* sebagai faktor utama dalam permainan futsal, serta menggiring bola (*dribbling*) juga diperlukan untuk melakukan penetrasi untuk mencetak gol atau menjaga bola.

Supian (2016) mendefinisikan menggiring bola sebagai gerakan berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan. Pemain futsal yang mampu menggiring bola dengan baik, maka semakin cepat kerjasama kolektif tercapai untuk menguasai dan membawa bola menuju gawang dengan cara menerobos pertahanan lawan kemudian mencetak gol, sedangkan pemain futsal yang tidak mampu menggiring bola dengan baik, maka lawan dengan mudah merebut bola sehingga menyebabkan kekalahan.

Salah satu faktor yang menyebabkan baik buruknya keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan (Šimonek *et al.*, 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Silassie dan Demena (2016) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara kecepatan dan kelincahan juga menggiring bola. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah masing-masing tes yang digunakan, responden, dan tempat.

Menggiring bola memerlukan kebugaran jasmani dan stamina yang prima dari setiap individu pemain futsal untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen-komponen yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan otot. Diantara komponen-komponen tersebut peneliti akan membahas mengenai kecepatan dan kelincahan, karena kecepatan dan kelincahan adalah suatu komponen yang saling berkaitan dan sangat penting dalam permainan futsal.

Kecepatan dan kelincahan merupakan keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Apabila seorang pemain futsal memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik saat menggiring bola, maka pemain futsal dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dan bola tidak mudah direbut oleh lawan.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang pengukuran waktu atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Batik 1 Surakarta dan SMA N 2 Sukoharjo dan seluruhnya berjumlah 50 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisa data menggunakan *pearson product moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Uji Korelasi

3.1.2 Korelasi Kecepatan dan Kelincahan

Tabel 1 Uji Korelasi Kecepatan dengan Kelincahan

Variabel	r	r square	p
X ₁ dan X ₂	0,539	0,290	0,000

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa $p < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan, dan nilai r sebesar 0,539 yang berarti memiliki kekuatan hubungan kuat dan positif antara kecepatan dengan kelincahan.

3.1.3 Korelasi Kecepatan dan Keterampilan Menggiring Bola

Tabel 2 Uji Korelasi Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Variabel	r	r square	p
X ₁ dan Y	0,471	0,222	0,001

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa korelasi antara kecepatan dan keterampilan menggiring bola dengan r_{hitung} sebesar 0,471. Uji koefisien korelasi dilakukan dengan cara mendistribusi nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} untuk $\alpha = 5\%$, dengan $N = 50$ dan $df = n - k$ yaitu $50 - 2 = 48$ yang berarti r_{tabel} sebesar 0,284. Kriteria dalam pengujian yaitu, apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 diterima yang berarti tidak signifikan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 ditolak yang berarti signifikan. Hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,471 > 0,284$) yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, kemudian dilihat dari nilai r sebesar 0,471 yang berarti memiliki kekuatan hubungan sedang dan positif. Sumbangan pengaruh kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dapat dilihat dari nilai r_{square} sebesar 0,222 atau 22,2% yang menunjukkan bahwa

pengaruh kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola 22,2% sedangkan 77,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

3.1.4 Korelasi Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

Tabel 3 Uji Korelasi Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Variabel	r	r square	p
X ₂ dan Y	0,434	0,188	0,002

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola terdapat r_{hitung} sebesar 0,434. Kriteria pengujian yang didapat yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,434 > 0,284$) yang berarti H_0 ditolak, maka ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Nilai r sebesar 0,434 yang berarti memiliki kekuatan hubungan yang sedang dan positif. Presentase sumbangan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dapat dilihat dari nilai r square sebesar 0,188 atau 18,8% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

3.1.5 Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keterampilan Menggiring Bola

Tabel 4 Uji Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keterampilan Menggiring Bola

Variabel	r	r square	p
X ₁ , X ₂ , dan Y	0,517	0,267	0,001

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga hipotesa diterima dan dilihat dari nilai r yaitu 0,517 maka tingkat derajat hubungan dinyatakan berkorelasi kuat dan positif.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal. Pada penelitian ini responden melakukan tes kecepatan,

kelincahan, dan keterampilan menggiring bola. Tes tersebut dicatat menggunakan waktu dengan satuan detik, semakin cepat waktu yang diperoleh, maka semakin baik pula kecepatan, keterampilan, dan menggiring bola pada responden.

Kecepatan merupakan salah satu faktor yang penting untuk memengaruhi gerak. Kecepatan gerak merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Haugen *et al.* (2014) kecepatan didukung oleh tenaga eksplosif yang bertujuan untuk *fast break*, menggiring bola, dan *passing*. Saat melakukan kecepatan, anggota tubuh seperti tungkai akan berperan penting dalam akselerasi objek eksternal untuk menggiring bola, yang kemudian melibatkan kinerja otot besar pada tungkai seperti *gluteus*, *hip extensor*, *hip flexor*, *knee flexor*, *knee extensor*, *ankle flexor* dan *extensor*. Kecepatan akan mengubah arah secara cepat dan menghasilkan kelincahan.

Kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan untuk mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Kelincahan digunakan untuk mengubah posisi satu ke posisi lain dengan kecepatan yang tinggi. Sebagian besar kelincahan menyatu dengan daya tahan, kelenturan, dan kecepatan (Blome *et al.*, 2013). Faktor yang memengaruhi kelincahan saat menggiring bola adalah teknik yang membutuhkan gerak dalam mengubah gerakan. Gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Massa seorang pemain relatif konstan, tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan dan progres pengembangan otot.

Pemain futsal memerlukan kecepatan, kelincahan dan menggiring bola yang berfungsi mencetak prestasi. Kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola sebanyak 22,2% dan sisanya berasal dari faktor lain. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan

semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. Kelincahan yang tinggi pada pemain futsal dapat menghemat tenaga dalam suatu pertandingan dan kemampuan menggiring bola yang baik diperlukan komponen penyusun fisik yaitu kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan. Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola. Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal di ekstrakurikuler SMA 1 Batik Surakarta dan SMA N 2 Sukoharjo.

4.2 Saran

Untuk meningkatkan kemampuan dan menghasilkan prestasi, maka latihan harus lebih intensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Blome, C., Schoenherr, T., & Rexhausen, D. (2013). Antecedents and enablers of supply chain agility and its effect on performance: A dynamic capabilities perspective. *International Journal of Production Research*, 51(4), 1295–1318. <https://doi.org/10.1080/00207543.2012.707342>
- Fortin, Caroline. (2015). *The Junior Sport Encyclopedia*. Canada : QA International.
- Haugen, T. A., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Seiler, S. (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 432–441. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0121>
- Haugen, T., & Seiler, S. (2015). Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience Norway. Email. Reviewer: Martin Buchheit*, 19(June), 10–26.
- Herwin. (2012). Dribbling on Futsal Players.
- Horicka, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49–58. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.06>
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta : Be

Champion.

Silassie, tesfaye demena. (2016). a Study of Agility, Coordination and Speed As Related To Dribbling and Kicking Performance of Jimma, Woliso and Sebeta Town Male Football Players Andualem. *Journal of Physical Education Research*, 3(I), 47–55.

Šimonek, J., Horička, P., & Hianik, J. (2017). The differences in acceleration, maximal speed and agility between soccer, basketball, volleyball and handball players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.121.06>

Supian. (2016). AGILITY CORELATION WITH SOCCER DRIBBLING ABILITY ON EXTRACURRICULAR STUDENTS SMP NEGERI 2 KUBU.