

SUMBANGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN DINAMIS TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA MAHASISWA PJKR

HUMAEDI, ANDI SULTAN BRILIN SUSANDI E.W

**Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako**

Olah raga ini sangat digemari oleh banyak kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dan tentunya orang dewasa. Banyaknya tim futsal yang dibentuk menunjukkan bahwa olah raga ini memang sangat menyenangkan bagi semua orang dan itulah sebabnya cukup sering diadakan kompetisi pertandingan futsal. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh pemain futsal di Kota Palu agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di lampung membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaan. Namun kurangnya prestasi futsal kota Palu dapat dilihat dari tidak lolosnya team futsal Sulteng di PON XIX di Bandung Jawa Barat. Meskipun di Kota palu sering sekali diadakan event pertandingan antar club Futsal, selain itu tidak adanya prestasi di POMNAS merupakan petanda bahwa prestasi Futsal di tingkat mahasiswa masih rendah. Mahasiswa PJKR hanya mampu menjadi juara di tingkat Lokal antar mahasiswa namun tidak bisa bersaing di tingkat Nasional.

Penelitian ini digolongkan sebagai penelitian deskriptif yang bersifat korelasional. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 orang. Setelah mendapatkan jumlah sampel, maka dapat dilaksanakan pengambilan sampel dengan teknik sampel bertujuan atau purposive. Hasil penelitian ini Ada sumbangan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai korelasi dan regresi 0,592 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$. Ada sumbangan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai korelasi dan regresi 0,604 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$. Ada sumbangan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai regresi 0,759 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$.

Kata Kunci : Kelincahan, Keseimbangan dan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olah raga ini sangat digemari oleh banyak kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dan tentunya orang dewasa. Banyaknya tim futsal yang dibentuk menunjukkan bahwa olah raga ini memang sangat menyenangkan bagi semua orang dan itulah sebabnya cukup sering diadakan kompetisi pertandingan futsal. Futsal membutuhkan team work yang solid, skill yang baik, dan juga stamina yang kuat. Walaupun ukuran lapangan olah raga ini tidak sebesar ukuran lapangan sepak bola tapi tenaga yang dikeluarkan ketika melakukan olah raga Futsal biasanya lebih besar dibanding olah raga sepak bola. Ini karena para pemain futsal selalu bergerak sesuai dengan pergerakan bola yang temponya memang sangat cepat dan dinamis.

Futsal Merupakan cabang Olahraga yang menggunakan aktivitas fisik dan termasuk ke dalam salah satu permainan bola besar dengan memerlukan motivasi untuk dapat berjuang melawan diri sendiri sebelum mengalahkan orang lain Permainan futsal adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. futsal merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan futsal yang harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan futsal modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan sebut saja (PFL) Pro Futsal League. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh pemain futsal di Kota Palu agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di lampung membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaan.

Kurangnya prestasi futsal kota Palu dapat dilihat dari tidak lolosnya team futsal Sulteng di PON XIX di Bandung Jawa Barat. Meskipun di Kota palu sering sekali diadakan event pertandingan antar club Futsal, selain itu tidak adanya prestasi di POMNAS merupakan petanda bahwa prestasi Futsal di tingkat mahasiswa masih rendah. Mahasiswa PJKR hanya mampu menjadi juara di tingkat Lokal antar mahasiswa namun tidak bisa bersaing di tingkat Nasional. Oleh sebab itu saya tertarik mengadakan penelitian mandiri dimana saya ingin melihat sampai dimana korelasional antara kelincahan dan keseimbangan Mahasiswa PJKR terhadap kemampuan menggiring bola.

Futsal adalah permainan kelompok/tim yang membutuhkan *skill*, fisik, teknik, taktik, dan mental. Untuk itu, butuh mengontrol bola, menggiring bola, tendangan mendatar, mengoper bola, shooting, dan menyundul (Sukirno 2010: 43). Menurut Irawan (2009:21) “teknik bermain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menerima (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*)”. Teknik dasar di atas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini.

Riadi (2010:8) ”mengemukakan tentang komponen- komponen kondisi fisik itu terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi”. Menurut Justinus (2011:15) “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relative lama”.

Wahjoedi (2000:61) “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Sedangkan menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 148) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola.maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk mengecoh lawan sangat

diperlukan oleh pemain futsal. Menurut Brown & Ferrigno, dalam bukunya *Training For Speed, Agility, And Quickness* dalam Mashud & Muhammad Karnad (2015: 46) “untuk dapat meningkatkan kelincahan salah satunya dapat dengan menggunakan alat *ladder*”. Banyak atlet yang serius menggunakannya, untuk berlatih gerak ini dibutuhkan adalah alat yang menyerupai tangga yang diletakkan pada bidang datar/lantai. Sedangkan kelincahan menurut Nala dalam Zusyah Porja Daryanto dan Khoirul Hidayat (2015: 205) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015: 148-149) yaitu:

1. Komponen *biomotor* yang meliputi otot, *speed*, *power otot*, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi
2. Tipe tubuh. Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *ektomorf* dan *endomorf*.
3. Umur. Kelincahan meningkat kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat.
4. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki kelincahan sedikit diatas perempuan sebelum masa pubertas. Tetapi setelah pubertas kelincahannya lebih mencolok.
5. Berat badan. Kelincahan dipengaruhi dengan berat badan.
6. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan, oleh karena itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Kasiyo Dwijowinoto (1993:18) mengatakan bahwa: “Memelihara *qualibrium* yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil”. Sedangkan menurut Syarif Hidayat (2014: 60) Keseimbangan yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan kondisi fisik maupun dinamik. Pada permainan futsal keseimbangan yang diperlukan merupakan keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis menurut Syarif Hidayat (2014: 61) adalah

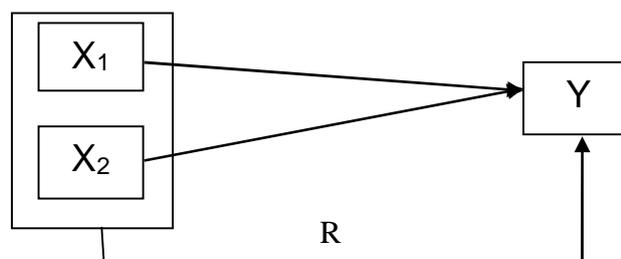
kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak.

Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan menurut Sucipto dkk, (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Selain itu menurut Komarudin (2005: 50) tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting kegawang lawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digolongkan sebagai penelitian deskriptif yang bersifat korelasional. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan gambaran secara umum tentang variabel-variabel pada penelitian yang dilaksanakan. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Model desain penelitian

Keterangan:

X₁ = Kelincahan

X₂ = Keseimbangan Dinamis

Y = Keterampilan menggiring bola

R = Gabungan antara X1 dan X2

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010: 117). Sedangkan menurut Nawawi (dalam Riduwan 2008: 54) populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa PJKR angkatan 2016

Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 orang. Setelah mendapatkan jumlah sampel, maka dapat dilaksanakan pengambilan sampel dengan teknik sampel bertujuan atau purposive sampel yaitu dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random tetapi didasarkan adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya keterbatasan waktu dan tenaga sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. (Arikunto, 2010: 183).

Adapun Teknik Pengumpulan Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

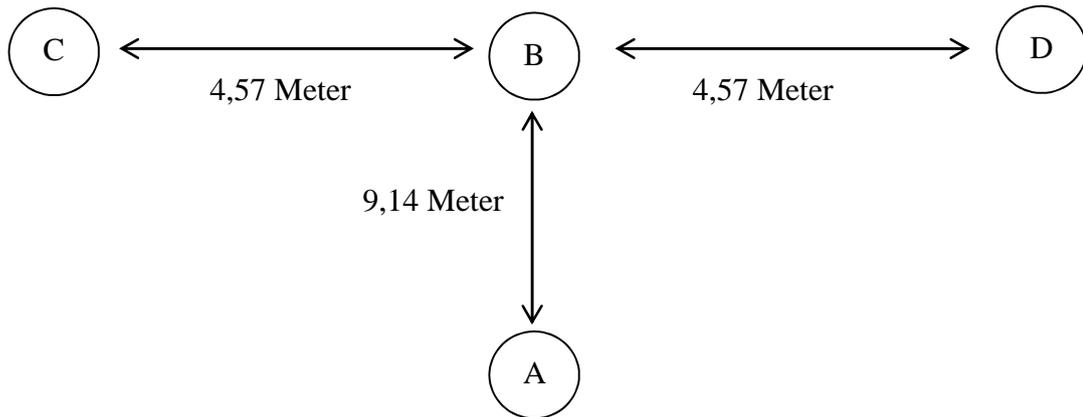
1. Kelincahan (*Agility T-Test*). Widiastuti (2011: 133)

Tujuan : Tes ini untuk mengukur kelincahan seseorang atlet atau siswa.

Peralatan : Meteran, Kerucut/cone, Stopwatch dan Kapur

Pelaksanaan : Mengatur keempat kerucut. Testee mulai berdiri dari garis A menuju titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari kearah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari kearah D dan menyentuh kerucutnya dengan tangan yang kanan, kembali ketitik B dengan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finis (titik A). Stopwatch dihentikan ketika mereka melewati kerucut A.

Penilaian Skor: Pengetesan dianggap gagal jika tangan tidak menyentuh dasar kerucut, atau kerucutnya terseret. Waktu dicatat sampai 0,1 detik.



Gambar 2 *Agility Test*
 Sumber: Widiastuti (2011: 133)

2. Keseimbangan Dinamis

Tujuan : Untuk mengukur keseimbangan seseorang

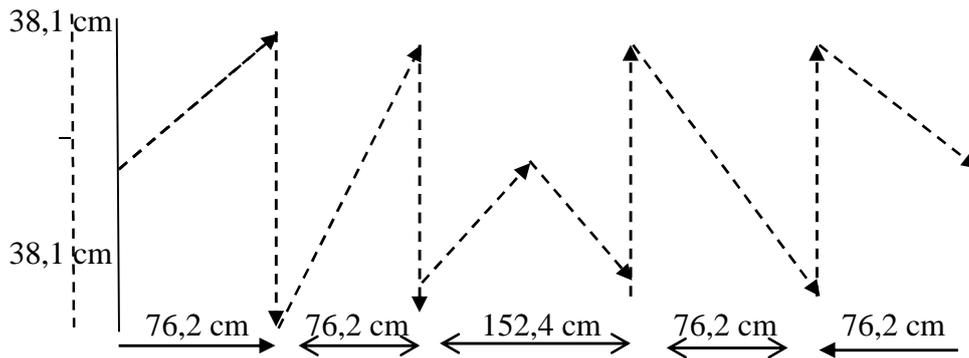
Alat dan perlengkapan: Meter, *Stopwatch* dan Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan tes : Testee berdiri dengan kaki kanan pada titik *start*, kemudian

melompat ke pos pertama dan mendarat dengan kaki kiri dan berusaha bertahan selama 5 detik, kemudian melompat lagi ke pos kedua dan mendarat dengan kaki kanan dan berusaha bertahan selama 5 detik, dan seterusnya sampai pada pos terakhir (titik *finish*) dengan kaki bergantian.

Penilaian : Setiap pos yang dicapai dengan sukses mendarat mendapat

skor 5 poin, dan apabila berhasil mempertahankan kelincahan sampai 5 detik setiap pos mendapat skor 5 poin dengan penilaian 1 poin perdetik. Jadi seorang testee mungkin menerima maksimum 10 poin per pos, sehingga total maksimum yang dapat diperoleh dari 10 pos adalah 100 poin.



Gambar 3 Lintasan keseimbangan dinamis
 Sumber: Widiastuti (2011: 146)

3. Menggiring Bola

Tujuan : Untuk Mengukur keterampilan menggiring bola.

Alat dan perlengkapan : Bola kaki, *Stopwatch*, Tiang/lembing, Meteran gulung dan

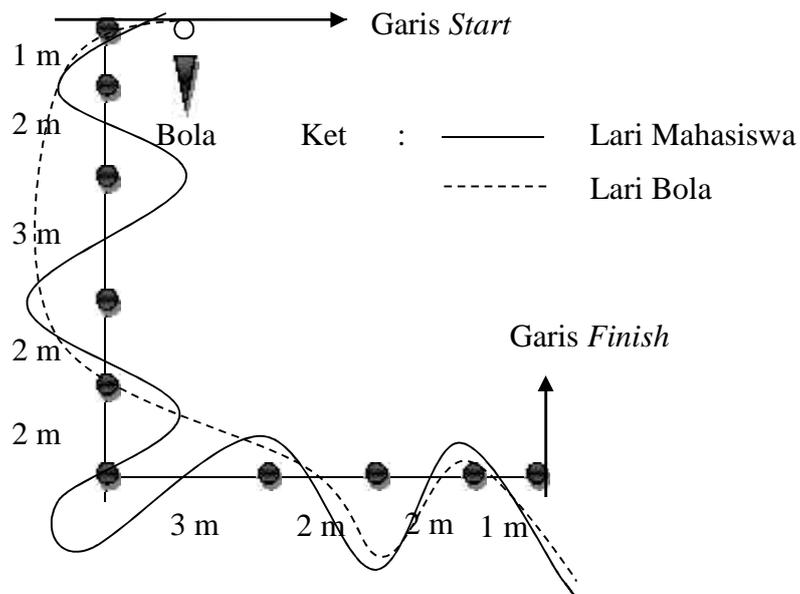
Formulir tes dan alat tulis

Pelaksanaan tes :

- A. Testee berdiri dibelakang garis start menghadap ke arah yang harus ditempuh dengan bola tepat berada di depan testee.
- B. Setelah testee siap, maka tester memberikan aba-aba “Mulai” dan testee segera menggiring bola dengan cepat sambil melewati antara rintangan-rintangan yang dipasang kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewatkan di sebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya penggiring bola.
- C. Testee diberi kesempatan melakukan tes sebanyak 3 kali.

Penilaian : Hasil yang diambil adalah waktu yang dicapai testee dalam

menggiring bola dari *start* sampai *finish*, yang terbaik dari 3 kali melakukan tes.



Gambar 4. Lapangan/lintasan tes menggiring bola
 Sumber : Widiastuti (2011: 213)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data kelincahan, keseimbangan, dan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR

1. Ada hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	F	P	
Kelincahan (X2)	0,592	0,350	9,078	0,00	0,05
Keterampilan Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_1,y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_1,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,592 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$ untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,350. Hal ini berarti 35% keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh kelincahan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 9,078 dengan tingkat signifikansi 0,00.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai korelasi dan regresi 0,592 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha 0,05$.

2. Ada hubungan keseimbangan dinamis dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	F	P	
Keseimbangan (X3)					
Keterampilan Menggiring Bola (Y)	0,604	0,364	10,321	0,00	0,05

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : r_{x_2,y} = 0$$

$$H_1 : r_{x_2,y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,604 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,364. Hal ini berarti 36,4% keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 10,321 dengan tingkat signifikansi 0,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai korelasi dan regresi 0,604 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha_{0,05}$.

3. Ada hubungan kecepatan, kelincuhan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variabel bebas dan variabel terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang hubungan antara kelincuhan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5. Hasil analisis regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	F	P	
kelincuhan (X1), dan keseimbangan (X2)	0,759	0,576	11,541	0,00	0,05
Keterampilan Menggiring Bola (Y)					

Hipotesis statistik yang akan di uji:

$$H_0 : R_{x_{1,2..y}} = 0$$

$$H_1 : R_{x_{1,2..y}} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR. Diperoleh nilai regresi 0,759 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,576. Hal ini berarti 57,6 % keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh kelincahan dan keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 11,541 dengan tingkat signifikansi 0,00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai regresi 0,759 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha_{0,05}$.

Hipotesis ada Sumbangan antara Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Mahasiswa PJKR. Terbukti dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi observasi lebih besar atau nilai probabilitas $< 0,05$. Ini membuktikan bahwa kemampuan menggiring bola membutuhkan kelincahan dan keseimbangan dinamis. Dalam praktek olahraga futsal khususnya kemampuan menggiring bola, kelincahan merupakan faktor penggerak didalam melakukan permainan futsal karena kelincahan adalah suatu gerakan seseorang untuk mengubah arah secepat mungkin secara tangkas dan fleksibel. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (A. Sultan Brilin, 2008: 53).

Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

Selain kelincahan dalam permainan futsal diperlukannya juga keseimbangan karena dapat menunjang dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Keseimbangan merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian

kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal, namun pada dasarnya keseimbangan bukan berarti tidak dihiraukan atau tidak diperhatikan akan tetapi kemampuan menjaga posisi badan dalam menghadapi lawan dan bola menjadi situasi terkadang labil, sehingga seorang pemain futsal yang kurang mampu menjaga keseimbangan badannya akan sangat mempengaruhi hasil menggiring yang dimiliki baik untuk memberikan bola kepada teman maupun ke gawang. Lain halnya dengan pemain yang memiliki keseimbangan dinamis badan yang terkontrol akan memberikan kontribusi yang sangat menakjubkan terhadap kemampuan menggiring bola yang dilakukan, baik secara tepat pada sasaran, dan menghasilkan gerakan-gerak yang akurat. Oleh karena itu orang yang sedang bergerak harus memiliki keseimbangan dinamis yang baik.

Adapun yang harus dimiliki seorang pemain agar memiliki keseimbangan yang baik yaitu tumpuan kaki ketika sedang bergerak harus baik karena tumpuan kaki menentukan luasnya bidang tumpuan, selain itu sikap siap atau kuda-kuda merupakan prinsip yang penting dalam keseimbangan dimana sikap siap atau kuda-kuda dapat mengatasi gerakan lawan yang hendak mengambil bola (Imam Hidayat, 1999: 28). Hal ini serupa dengan yang dikatakan oleh Moh. Sajoto (1995: 9) bahwa keseimbangan yaitu kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

Selain itu keseimbangan dinamis akan memberikan pemain futsal kesempatan berlatih keseimbangan untuk mendukung pergerakan atau tumpuan saat melakukan menggiring bola. Memiliki keseimbangan yang baik maka akan mampu memosisikan tubuhnya dengan baik untuk dapat melakukan menggiring bola dengan baik. Hal ini dikarenakan dalam menggiring bola pergerakan kaki harus sebanyak mungkin menyentuh bola dan dilakukan secepat mungkin sehingga keseimbangan badan saat menggiring bola sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada sumbangan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti

nilai korelasi dan regresi 0,592 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha < 0,05$.

2. Ada sumbangan yang signifikan keseimbangan dinamis dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai korelasi dan regresi 0,604 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha < 0,05$
3. Ada sumbangan yang signifikan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa PJKR terbukti nilai regresi 0,759 dengan tingkat probabilitas $(0,00) < \alpha < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Brilin Susandi. A, 2008. *Skripsi Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa SMA Negeri 1 Sinjai Utara Kabupaten Sinjai*. Makassar: FIK UNM

Daryanto. Z Porja dan Hidayat Khoirul, 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2, Desember 2015. Pontianak : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Hidayat Imam, 1999. *Biomekanika*. Bandung: FPOK- IKIP

Hidayat. Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Irawan, Andri. 2009. *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Komarudin, 2005. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern* Jakarta: Be Champion.

- Mashud & Muhammad Karnad. *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Pon Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*. Jurnal Multilateral, Volume 14, No. 1 Juni 2015.
- Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi, 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan, 2008. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta
- Robert Kogar, 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Terjemah Bandung: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Sajoto, Moh, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sucipto, 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departmen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.
- Sukirno, 2010 . *Belajar bermain futsal*. CV. Arya Duta