



## HUBUNGAN SPEED DAN AGILITY TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Reksa Amarta<sup>1</sup>, Reza Adhi Nugroho<sup>2</sup>

Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

reksaamarta13@gmail.com<sup>1</sup>, reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id<sup>2</sup>

Received: 16 Juni 2022

Accepted: 28 Juni 2022

Published : 30 Juni 2022

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between speed and agility on dribbling skills in futsal games. This type of research is descriptive quantitative research method that is correlation. The instrument in this study used a 50 meter run test questionnaire for speed and the Illinois agility run test for agility and dribbling using dribble. The population in this study was futsal extracurricular students at SMK Dharmapala. The data analysis technique in this study used a product moment correlation test with a sig level. 0.05.*

**Keywords:** Futsal, Speed, Agility, Dribbling

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara speed dan agility terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yaitu korelasi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket tes lari 50 meter untuk kecepatan dan tes ilionis agility run untuk kelincahan dan menggiring bola menggunakan dribble. Populasi dalam penelitian ini siswa ekstrakurikuler futsal SMK Dharmapala. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dengan taraf sig. 0,05.

**Kata Kunci:** Futsal, Speed, Agility, Menggiring Bola

### To cite this article:

Amarta, Reksa & Adhi Nugroho, Reza. (2022). Hubungan Speed dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal of Physycal Education*, Vol 3, No (1), Hal 17-21.

## PENDAHULUAN

Olahraga Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal baru pada tahun 2000-an. menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, dewasa, pria dan wanita. Olahraga futsal bisa dijadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, tetapi tidak sedikit masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang profesional, hal ini ditandai dengan banyaknya event-event yang diadakan oleh lembaga-lembaga tertentu seperti instansi, lembaga pendidikan, tingkat nasional maupun internasional (Harisuddin, 2019).

Prinsipnya pada permainan futsal sama dengan permainan sepak bola yakni menerapkan permainan yang teknik, fisik dan strategi. Dari Segi permainan futsal dan sepak bola sama-sama bertujuan untuk menciptakan dan memasukkan bola/gol sebanyak-banyaknya. Dan untuk menghasilkan gol tersebut aspek teknik, fisik dan strategi sangat diperlukan. Faktor yang disebutkan ada tiga faktor penting yaitu: kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan masalah-masalah lingkungan (Mahfud, 2018).

Bagian penting yang harus dikuasai seorang pemain futsal adalah disiplin tinggi yang dikerjakan dengan kesadaran tinggi demi terciptanya kehidupan yang layak dan keadaan yang fenomenal, karena permainan tersebut membutuhkan banyak pengembangan, misalnya maju, sebaliknya, dan menjaga, jadi strategi luar biasa harus digerakkan. Salah satunya adalah kemampuan spilling sebagaimana mestinya (Herwin, 2006) Pemain futsal dihimbau untuk tidak menguasai bola dalam waktu yang lama seperti pada sepak bola, dan passing merupakan dasar perhitungan putaran futsal, dan spilling juga diharapkan dapat masuk untuk mencetak atau mencetak gol. menjaga bola.

Menggiring bola adalah prosedur penting sepak bola yang umumnya dinikmati oleh pemain di Indonesia dan, anehnya, di dunia, memiliki kemampuan spilling tentu saja penting, namun pemain juga harus ingat bahwa spilling sangat menguras tenaga dan sering memutar balik irama. permainan (Timo, 2009). 2012) menyatakan bahwa pada dasarnya ada empat macam metode penumpahan, yaitu penumpahan yang spesifik secara cepat, pengaman, penipuan, dan pemotongan. Keempat prosedur sepak bola ini sangat penting dalam kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola untuk mengalahkan lawan.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Salah satu sekolah swasta di Bandar Lampung yang mempunyai prestasi yang belum baik dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal yaitu SMK Dharmapala Bandar Lampung hal ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih oleh ekstrakurikuler SMK Dharmapala Bandar Lampung yang masih tergolong rendah. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada siswa di SMK Dharmapala Bandar Lampung ditemukan bahwa siswa melakukan banyak kesalahan saat melakukan teknik dasar dalam bermain futsal terutama yang sangat memprihatinkan yaitu saat melakukan keterampilan menggiring bola. Hal ini dilihat dari saat mereka latihan kecepatan dan kelincuhan, yang dimana pada saat melakukan materi kecepatan mereka menggunakan test sprint jarak pendek dan disini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tidak melakukan dengan secara maksimal, dengan mereka melakukan seperti ini tidak dapat sepenuhnya melatih kecepatannya masing-masing. Sedangkan pada saat materi kelincuhan menggunakan test lari zig-zag, siswa pun melakukannya tidak sungguh-sungguh hal ini bisa membuat latihan kelincuhan siswa menjadi tidak terlalu fokus dengan latihan kelincuhan mereka. Selanjutnya pada saat siswa melakukan test menggiring bola yaitu dengan test seperti berhadapan dengan rekannya, latihan seperti ini harus menggunakan rintangan atau cone agar siswa disaat pertandingan tidak bingung saat menggiring bola atau mengumpukan kekawan satutim nya

## METODE PENELITIAN

Adapun Studi Penelitian Adalah Studi Literatur. Zed (2015) Mengatakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Kartiningsih (2015) menambahkan bahwa Studi kepustakaan dilakukan oleh setiap peneliti dengan tujuan utama yaitu mencari dasar pijakan/ fondasi untuk memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, dan menentukan dugaan sementara atau disebut juga dengan hipotesis penelitian. Berdasarkan penelitian terdahulu dilakukan oleh (Y. R Gunawan, 2016) hasil penelitian dan pembahasan, menyatakan terdapat hubungan kecepatan dan kelincuhan terhadap *dribbling* bola futsal, lalu penelitian lain oleh (Rizaldi, 2019) juga menunjukkan terdapat hubungan kecepatan dan kelincuhan terhadap kemampuan *dribbling* bola.

### *Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode observasi dengan menggunakan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data menggunakan pemberian tes dan pengumpulan data menggunakan metode observasi yaitu peneliti mengamati secara langsung dengan metode tes dan pengumpulan data yang terdiri dari data tes lari 50 meter untuk kecepatan, tes kelincuhan menggunakan tes *Illinois agility*, dan tes menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Dharmapala Bandar Lampung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini akan menyajikan data untuk mengetahui hubungan Speed dan Agility terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Setelah data diperoleh di melalui hasil Uji dan Tes bawah ini :

## Tes Speed dan Agility

Pada tabel di atas merupakan variabel penelitian yang diukur yaitu kecepatan, kelincahan, keterampilan menggiring bola secara keseluruhan. Berdasarkan pada tabel di atas diperoleh data kecepatan yaitu nilai minimum dan Maximum. Selanjutnya pada variabel kelincahan diperoleh yaitu nilai minimum Maximum Pada variabel keterampilan menggiring bola pada permainan futsal yaitu diperoleh nilai minimum dan Maximum.

## Uji Prasyarat

### Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki data yang berdistribusi normal. Pengolahannya dengan bantuan program komputer SPSS 25. Uji normalitas dapat menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* apabila besar sampel  $>50$  sedangkan teknik *Shapiro-Wilk* digunakan apabila besar sampel  $< 50$ . Apabila dalam penelitian ini jumlah sampel kurang dari 50 pada setiap kelompok, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Dengan taraf signifikansi 5%, maka data dikatakan normal jika hasil nilai  $sig > 0,05$  dan tidak normal jika nilai  $sig < 0,05$ .

### Uji Linieritas

Menurut Khairinal (2016:351) Uji linearitas adalah untuk uji semua variabel  $X$  yang ada dalam model berhubungan secara kausal atau bukan kausal (korelasional) terhadap variabel  $Y$  dengan melalui suatu garis linear (lurus). Uji Linieritas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Deviation from Linearity*. Pengambilan keputusan dalam Uji Linieritas yaitu dikatakan linier apabila nilai  $sig > 0,05$  dan tidak linier apabila nilai  $sig < 0,05$ . Simpulan yang akan didapatkan adalah hubungan yang linier antara Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring dan Kelincahan terhadap Menggiring bola.

### Uji Hipotesis

Uji  $T$  adalah salah satu test statistik yang dipergunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama, tidak terdapat perbedaan yang signifikan (Sudjiono, 2010).

## Pembahasan

Hasil penelitian akan menunjukkan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara Kecepatan ( $X_1$ ) terhadap Menggiring bola ( $Y$ ). Semakin penting kecepatan dan kesiapan individu, semakin baik kemampuan lempar futsal, berlari melawan norma semakin lambat kecepatan dan kegesitannya, semakin lambat kemampuan lempar futsal. Kecepatan merupakan salah satu elemen penting yang mempengaruhi pergerakan (Hakim et al., 2020). Kecepatan merupakan salah satu komponen pengembangan kapasitas yang harus digerakan oleh seorang pemain futsal karena dengan cepat, pemain yang mengumpan bola dapat menembus dan melemahkan daerah penjagaan lawan (Irianto, 2018). Kecepatan ditopang oleh kekuatan sentuhan. Kecepatan tidak hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi juga dapat dibatasi untuk menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu sesingkat mungkin (Hakim et al., 2020). Kecepatan pelengkap, misalnya, pelengkap juga penting untuk memberikan peningkatan kecepatan benda luar dalam tumpahan. Kecepatan meliputi koordinasi otot-otot besar dalam tubuh secara cepat dan tepat dalam suatu gerakan tertentu. Kecepatan harus terlihat dari sejumlah besar latihan dalam olahraga mengingat gerak kaki yang efektif dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang dapat bergerak dengan koordinasi seperti yang disebutkan di atas yang cepat dan tepat menyiratkan bahwa ia memiliki kecepatan tinggi yang mempengaruhi hasil menggiring bola (García Reyes, 2017).

Hasil analisis ini data akan menunjukkan bahwa dengan meningkatnya kelincahan pemain futsal, maka akan diikuti oleh kemampuan bermain futsal. Sigap merupakan salah satu variabel signifikan yang mempengaruhi perkembangan. Ketangkasan merupakan salah satu komponen pengembangan kapasitas yang harus digerakkan oleh seorang pemain futsal mengingat dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan (Ariestika & Nanda, 2020). Kelincahan juga diperlukan dalam melepaskan diri dari penguasaan lawan dengan membobol bola melewati lawan dengan mengejar untuk membuat gol yang akan mendorong kemenangan. Seorang pemain yang kurang gesit dalam menyelesaikan suatu development akan kesulitan untuk menghindari kontak individu yang dapat memicu terjadinya blunder individu (Amansyah, 2019). Kelincahan termasuk mengatur otot-otot besar dalam tubuh secara cepat dan pasti dalam suatu tindakan tertentu. Ketangkasan harus terlihat dari latihan yang tak terhitung jumlahnya dalam olahraga mengingat gerak kaki yang mahir dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang dapat mengubah berbagai situasi dengan cepat

dengan koordinasi yang baik menyiratkan bahwa kegesitannya sangat hebat (Satrio & Winarno, 2019). Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengandalkan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis uji-t dapat diketahui beberapa hal untuk menyimpulkan

1. Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan futsal pada siswa SMK Dharmapala Bandar Lampung
2. Adakah hubungan yang signifikan kelincahan terhadap keterampilan futsal pada siswa SMK Dharmapala Bandar Lampung
3. Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap pada siswa SMK Dharmapala Bandar Lampung



## REFERENSI

- Alkhasawneh, S., & Alqahtani, M. A. M. (2019). Fostering students' self-regulated learning through using a learning management system to enhance academic outcomes at the University of Bisha. *TEM Journal*, 8(2), 662–669. <https://doi.org/10.18421/TEM82-47>
- Basereh, N., & Pishkar, K. (2016). The Relationship among Self-Efficacy Beliefs, Self-Directed Learning, and Critical Thinking: A Case of Advanced EFL Learners. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 3(March), 19–27.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *Internet and Higher Education*, 27(April 2015), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Cong-Lem, N. (2018). Online Self-Regulated Learning, Internet Self-efficacy, and Intention to Use Internet for Language Learning. *Proceedings of the 3rd International Conference on English Language Teaching*, (2018), 121–130.
- Delen, E., & Liew, J. (2016). The use of interactive environments to promote self-regulation in online learning: A literature review. *European Journal of Contemporary Education*, 15(1), 24–33. <https://doi.org/10.13187/ejced.2016.15.24>
- Galustyan, O. V., Meshcheryakova, E. I., Larina, T. V., Bakleneva, S. A., & Krivotulova, E. V. (2018). Self-regulated Learning of Students at University. *Espacios*, 39(23).
- Gigdem, H., & Osturk, M. (2016). Critical Components of Online Learning Readiness. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 17(21), 98–109.
- Jansen, R. S., Leeuwen, A. Van, Janssen, J., Kester, L., & Kalz, M. (2016). Validation of the self-regulated online learning questionnaire. *J Comput High Educ*. <https://doi.org/10.1007/s12528-016-9125-x>
- Lock, J., Eaton, S., & Kessy, E. (2017). Fostering Self-Regulation in Online Learning in K-12 Education. *Northwest Journal of Teacher Education*, 12(2). <https://doi.org/10.15760/nwjte.2017.12.2.2>
- Orr, M. J., & Kitchel, A. (2017). The Association between Self-Regulated Learning and Online Learning Readiness in an Asynchronous High School Course. *International Journal of Education and Human Developments*, 3(3), 35–44.
- Vaculíková, J. A. (2018). Measuring self-regulated learning and online learning events to predict student academic performance. *Studia Paedagogica*, 23(4), 91–118. <https://doi.org/10.5817/SP2018-4-5>
- Wandler, J. B., & Imbriale, W. J. (2017). Promoting undergraduate student self-regulation in online learning environments. *Online Learning Journal*, 21(2). <https://doi.org/10.24059/olj.v21i2.881>
- Wong, J., Baars, M., Davis, D., Van Der Zee, T., Houben, G. J., & Paas, F. (2019). Supporting Self-Regulated Learning in Online Learning Environments and MOOCs: A Systematic Review. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(4–5), 356–373. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1543084>
- Xiao, S., Yao, K., & Wang, T. (2019). The Relationships of Self-regulated Learning and Academic Achievement in University Students. *SHS Web of Conferences*, 60, 1003. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20196001003>
- Yot-Domínguez, C., & Marcelo, C. (2017). University students' self-regulated learning using digital

technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1).  
<https://doi.org/10.1186/s41239-017-0076-8>

Zed, Mestika. 2015. Metode Penelitian Kepustakaan. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia

## BIOGRAFI PENULIS

	<p><b>Reksa Amarta</b></p> <p>Lahir Bandar Lampung. 01 Desember 1998, penulis telah menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMK DHARMAPALA PANJANG BANDAR LAMPUNG saat ini sedang Menempuh Pendidikan di Program Sarjana S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: reksaamarta13@gmail.com</p>
	<p><b>Reza Adhi Nugroho, M.Pd.</b></p> <p>Setelah Menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (Strata -1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Strata-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga dan selesai tahun 2017. Aktif sebagai anggota organisasi bolabasket di Perbasi Pringsewu. Penulis juga sebagai pengajar pada Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019-Sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email: reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</p>