

Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal

Mulanda Herlambang*, Firman Maulana, Ahmad Alwi Nurudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: mulandaherlambangputra@gmail.com

Abstract

Based on the calculation, the researchers found the problem is the lack of ability dribbling futsal sapotteri fa in playing futsal sports resulting in dribbling are still not maximum and sluggish in doing so, because the legs and leave feet too far. Research aims to understand the effects of exercise speed, balance, and agility of the ability of dribbling sapotteri futsal players. This study using quantitative methods of the experiment. Using design research one group pre test post test, in this study population and a 19 with the rest of the players futsal sapotteri fa using sampelnya sampling techniques to determine the total. An instrument used in this study was a test this research use instruments zig-zag dribbling as an instrument for the lab data. The study is done in the field who was in the area futsal cidahu kabupaten sukabumi. The result of research carried out in analyzing data that there are significant influence through the results mean pretest having value 36.46 and std. Deviation of 3.24 and posttest having its mean value of 32.51 and std. Deviation of 3.73, and data from the t 0.000 sig has value, so it can be concluded that in research are significant influence of the exercise to begin speed, balance, and agility of the ability of dribbling sapotteri futsal players.

Keywords: Speed, balance, agility, dribbling, futsal

Abstrak

Berdasarkan pada hasil pengamatan, peneliti menemukan masalah yakni kurangnya kemampuan dribbling pemain futsal Sapotteri FA dalam bermain olahraga futsal sehingga mengakibatkan dribbling masih banyak yang belum maksimal dan lamban dalam melakukannya, karena jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Sapotteri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test Post Test*, populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 19 orang pemain futsal Sapotteri FA dengan menggunakan teknik *sampling* total untuk penentuan sampelnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Penelitian ini menggunakan instrumen zig-zag dribbling sebagai alat untuk pengambilan data penelitian. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal yang berada di daerah Cidahu Kabupaten Sukabumi. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan dalam menganalisis data bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yaitu dengan hasil *meanpretest* memiliki nilai 36.46 dan *Std. Deviation* sebesar 3.24 dan *posttest* memiliki nilai *mean* sebesar 32.51 dan *Std. Deviation* sebesar 3.73, dan dari data uji T memiliki nilai sig 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Sapotteri.

Kata Kunci: Kecepatan, Keseimbangan, Kelincahan, Dribbling, Futsal

Article History:

Received 2022-11-23

Revised 2022-12-23

Accepted 2022-12-28

DOI:

10.31949/educatio.v8i4.4047

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran serta mempertahankan kesehatan psikologi jika dilakukan kurang lebih 3-5 kali perminggu (Saleh, 2019; Saleh & Septiadi, 2021). Futsal merupakan salah satu

cabang olahraga bola besar yang dimainkan beregu di dalam ruangan yang menyerupai sepakbola namun futsal dimainkan dengan jumlah setiap timnya 5 pemain. Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola, yang membedakan dalam permainan ini adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal (Lhaksana, 2012). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Utomo, 2017). Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan (Hamzah & Hadiana, 2018).

Didaerah Cidahu terdapat sebuah wadah untuk pemain futsal bisa mengembangkan bakat dan menggapai prestasi yaitu Sapoetri, Sapoetri Fa ini mempunyai pelatih yang 4 berjumlah tiga dan sembilan belas peserta terdiri dari kelahiran 2004 sampai dengan 2009. Peneliti melakukan observasi dengan melihat langsung Pertandingan Sapoetri Fa melawan zona futsal cidahu, saat itu Sapoetri Fa memenangkan pertandingan atas akademi zona futsal cidahu namun banyak pemain dari tim Sapoetri Fa yang melakukan dribbling masih banyak yang belum maksimal dan lamban dalam melakukannya, karena jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Kemampuan peserta Sapoetri Fa dalam menerapkan latihan kecepatan, keseimbangan dan kelincihan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar, sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Dalam hal ini terdapat data yang diperoleh dari hasil kemampuan dribbling peserta Sapoetri Fa, yang menyatakan bahwa kemampuan dribbling Peserta Sapoetri Fa masih kurang.

Teknik dasar dribbling yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan dribbling dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, misalnya *dribbling* melewati rintangan, dribbling lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari *zig-zag* dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya. Dalam hal ini metode yang digunakan saat berlatih seharusnya berfokus pada peningkatan kelincihan (*agility*), kecepatan (*speed*) dan keseimbangan (*balance*) sehingga bisa meningkatkan dribbling pada setiap pemain. Teknik dasar dribbling sangat berguna saat serangan secara cepat yang bisa membongkar pertahanan dan di akhiri dengan terciptanya goal dengan secara sempurna. Maka di lihat dari itu di perlukan kecepatan, kelincihan dan keseimbangan yang baik karena, hal ini berhubungan dengan dribbling dalam permainan futsal.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Kristinawati et al., 2019). Kecepatan yang tinggi dapat menjadikan seorang pemain menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Satriya et al., 2014). Kecepatan atau speed harus dilakukan dengan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (Pelamonia & Harmono, 2018). Kecepatan dalam permainan futsal merupakan komponen yang sangat dibutuhkan di samping unsur-unsur yang lain. Dengan demikian diperlukan latihan yang sangat terarah agar hal itu dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Aspek lain yang dibutuhkan dalam melakukan dribbling adalah kelincihan. Kelincihan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal (Situmeang, 2021). Kelincihan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola (Efendi et al., 2018).

Ada pun keseimbangan juga sangat dibutuhkan dalam melakukan dribbling. Keseimbangan ini menjadikan seorang pemain dapat mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*) (Pradana & Nurkholis, 2020). Keseimbangan menjadikan seseorang mampu bertahan stabil ketika sedang bergerak atau tidak bergerak, jika dalam dribbling keseimbangan berperan ketika seorang pemain sedang melakukan gerakan yang cepat kemudian seorang pemain tersebut mampu menjaga kestabilan tubuh ketika sedang mehalau atau melewati lawan. Keseimbangan dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam olahraga dan variasi gerakan yang dicoba, khususnya ketika masih kecil (Populika, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya pernah dilakukan terkait kecepatan dan kelincihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Supandi (2018) untuk latihan

kecepatan dan kelincuhan terhadap *dribbling* futsal, penelitian oleh Subandi (2016) untuk hasil terhadap *dribbling* dengan latihan kecepatan dan kelincuhan, dan penelitian oleh Arsyad (2019) untuk hasil keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* dalam futsal. Penelitian ini mencoba menerapkan latihan kecepatan, kelincuhan, dan keseimbangan pada pemain futsal Sapoetri serta penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui apakah latihan kecepatan, kelincuhan, dan keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal Sapoetri dan memiliki manfaat yaitu sebagai acuan dan bahan refrensi bagi pelatih maupun atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam futsal, dan menjadi pengetahuan baru untuk peneliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang termasuk kedalam penelitian kuantitatif dimana dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk dapat mencari pengaruh pada perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. dengan desain penelitian yang digunakan adalah (*one group pretest-posttest*). Pada penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen yaitu pretest (O1) dan setelah eksperimen yaitu posttest (O2). Dalam hal ini latihan kecepatan, kelincuhan, dan keseimbangan adalah sebagai variabel bebas (X) dan ini *dribbling* adalah sebagai variabel (Y) terikat.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 November - 27 Desember 2022 yang bertempat di Gor futsal Cidahu, yang dijadikan sebagai populasi target dalam penelitian ini adalah 19 pemain futsal Sapoetri. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, yang dimana *totalsampling* adalah sampel yang diambil berdasarkan sesuai pada populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang pemain Sapoetri. Untuk mengukur kemampuan *dribbling* futsal apakah dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan waktu selama 12 kali latihan.

Untuk bisa mendapatkan data pada penelitian ini maka dilakukannya tes berupa *zig-zag test* yang berdasarkan pada petunjuk tes menurut Irianto et al., (dalam Asmara, 2014) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.559 dan nilai validitas sebesar 0.779. serta Dokumentasi yang diambil berupa gambar atau foto pada sesi latihan para pemain, atau pada saat berlangsungnya sebuah perlakuan (*treatment*). kemudian penelitian ini diolah dengan teknik analisis data mencari nilai rata-rata, mencari simpangan baku, uji normalitas, serta uji perbedaan rata-rata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian, ini akan disajikan hasil pengukuran latihan kecepatan, kelincuhan, dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal Sapoetri. Hasil tes awal dan tes akhir sebelum dan setelah dilakukannya sebuah perlakuan (*treatment*) yang diberikan oleh peneliti, diperoleh analisis deskriptif dengan subjek atau sample berjumlah 19 orang atlet dan memperoleh hasil dengan nilai tes awal (*pretest*) mendapatkan skor *Minimum* 30.34, *Maximum* 42.65, *Mean* 36.46, *Std Deviantion* 3.24. Serta nilai tes akhir mendapatkan skor (*posttest*) *Minimum* 25.67, *Maximum* 38.44, *Mean* 32.51, *Std Deviantion* 3.73.

Uji prasyarat pertama dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Perhitungan data ini menggunakan metode pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui suatu data berdistribusi normal atau tidak. Dengan ketentuan data yang berdistribusi normal apabila memenuhi kriteria nilai sig > 0,05. Peneliti menyajikan tabel hasil uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Statistic	df	Sig,
Pretest	,159	19	,200
Posttest	,75	19	,200

Berdasarkan tabel diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk data pretest dan posttest dengan menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, jadi kesimpulan dari data distribusi ini yaitu data penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistic parametrik yakni *Uji Paired Sample t Test*.

Analisis uji t yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* berpengaruh terhadap penelitian ini, yakni pengaruh latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Sapoetri. Peneliti menyajikan pada tabel hasil perhitungan uji hipotesis *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Hasil Uji T

No	Kelas	<i>Paired-sample t-test</i>		
		thitung	df	Sig. (2-tailed)
1.	Pretest – Post test	11.587	19	,000

Data pada tabel hasil dari perhitungan dengan menggunakan metode pendekatan *Uji Paired Sample T-Test* diperoleh Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil tersebut lebih kecil dari 0,05 oleh karena itu dapat disimpulkan hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya yaitu H_a = Ada perbedaan/pengaruh latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal Sapoetri.

Setelah dilakukannya analisis data penelitian ini perlu kiranya dilakukan pembahasan hasil penelitian yang dimaksud sebagai acuan atau gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan dalam penelitian ini. Setelah dilakukannya analisis data dengan menggunakan statistik uji perbedaan rata-rata hitung (ttest) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis yang di ajukan dlam penelitian ini, hipotesis tersebut dapat diterima dalam uji kebenarannya.

Pada hasil *post test* latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terdapat pengaruh yang signifikan dimana di lihat dari skor rata-rata pada *pre test* 36.46 menjadi 32.51 pada *post test* yang berarti bahwa latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan memberikan pengaruh pada kemampuan *dribbling* futsal. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan merupakan faktor terpenting dalam *dribbling* futsal. Pemain dengan kecepatan yang baik mampu bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Kristinawati et al., 2019) dan menyelesaikan jarak dengan waktu yang singkat (Satriya et al., 2014). Kecepatan seorang pemaian futsal erat hubungannya dengan kemampuan melakukan dribbling (Saputra & Yennes, 2018). Semakin baik kecepatan seorang pemain dalam berpindah tempat, semakin baik pula kemampuan dribbling-nya.

Ada pun kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya, termasuk permainan futsal (Ismaryati, 2008). Kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola (Efendi et al., 2018). Dengan kelincahan yang baik, seorang pemain mampu merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain (Ahmad, 2018; Elkadiowanda et al, 2019; Rahardian et al, 2019). Dengan kelincahannya, pemain dapat merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain (Maifa & Syahban, 2017).

Sedangkan keseimbangan yang baik dapat menjadikan seorang pemain mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerak (dynamic balance) (Pradana & Nurkholis, 2020). Seorang pemain yang melakukan dribbling memerlukan keseimbangan tubuh (Illahi, 2019; Ramodana & Masrun, 2019). Jika dalam dribbling, keseimbangan berperan ketika seorang pemain sedang melakukan gerakan yang cepat kemudian seorang pemain tersebut mampu menjaga kestabilan tubuh ketika sedang mehalau atau melewati lawan.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hasil tersebut mendukung hasil penelitian

Supandi (2018), Subandi (2016) dan Arsyad (2019) tentang latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan memberikan pengaruh yang signifikan, hal ini mengandung makna bahwa, apabila seorang pemain futsal memiliki kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan yang baik maka akan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik pula.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal Sapoteri. Peningkatan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* dapat di kategorikan baik, dilihat dari pelaksanaan program latihan yang telah dilakukan secara berkelanjutan. Penelitian ini mengalami signifikansi yang meningkat serta memiliki manfaat bagi pemain futsal Sapoetri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181-185.
- Arsyad, I. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Smkn 3 Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Asmara, H. R. W. (2014). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp 3 Sentolo Kulon Progo. Paper Knowledge . *Toward A Media History Of Documents*, 7(2), 107–115.
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Hamzah, B., & Hadiana, O. (2018). Pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan passing dalam permainan futsal. *JUARA: Jurnal Olabraga*, 3(1), 1-7.
- Illahi, Y. K. (2019). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(1), 142-148.
- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). *Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi* (Doctoral dissertation, STIE Widya Wiwaha).
- Lhaksana, J. (2012). *Inspirasi Spirit Futsal*. Jakarta: Raihasukses
- Maifa, S., & Syahban, A. (2017). Analisis Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Smp Negeri 2 Sungai Durian Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(2).
- Pelamonia, S. P., & Harmono, B. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olabraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 20–29. <https://doi.org/10.33503/jpjok.V2i1.181>
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2020). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olabraga*, 2(1), 1–5.

- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh model latihan ladder drill lateral dan zig-zag hops terhadap peningkatan kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27-33.
- Ramodana, I., & Masrun, M. (2019). Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Rambatan. *Jurnal JPDO*, 2(1), 83-88.
- Saleh, M. (2019). Latihan Dan Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power Of Sports*, 12–22(9), 1689–1699.
- Saleh, M., & Septiadi, F. (2021). Profile Of Physical Fitness College Student During Covid-19 Pandemic. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 199–205. <https://doi.org/10.36706/Altius.V10i2.15526>
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71-78.
- Satriya, Dikdik, Z.S, & Imanudin, I. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Supandi, D. I. (2018). Pengaruh Latihan Kecepatan-Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi.
- Subandi, B. W. P. (2016). *Pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utomo, E. B. (2016). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).