

THE RELATIONSHIP BETWEEN POWER AND SPEED TO RIDING RESULTS AT CLUB FUTSAL SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA

Indalas Ananda¹, Dr. Zainur, M.Pd , Agus Sulastio S.Pd, M.Pd²

email: indalas.ananda@student.unri.ac.id, zainur.unri@lecture.unri.ac.id,

agus.sulastio@ lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 082285403900

Health and Recreation Physical Education Research Program

Department Of Sport Education

Faculty of Teacher Training and Education,

University of Riau

Abstract: *The problem in this research is that the dribbling dexterity doesn't look optimal, which is demonstrated by the dribbling students. So that the ball being controlled tends to be taken by the opponent. The aim of this research was to determine the relationship between agility and speed with dribbling. SMA Negeri 1 Kampar Utara, with a total of 20 subjects, used a total sampling technique. The instruments in this research were the shuttle run, the 60 meter run and the dribble test. The data obtained was analyzed using the product moment correlation. Based on the normality test analysis of the data, X1 produces Lcount of 0.116 and Ltable of 0.190 and X2 produces Lcount of 0.142 and Ltable of 0.190. while the variable Y produces Lcount of 0.160 and Ltable of 0.190. This means Lcount < LTable. Based on statistical data analysis, the data is normally distributed. Based on the above analysis requirement test, the hypothesis test on the X1 and X2 variables on the Y variable data is $0.901 > 0.456$ Rcount > R table data. Thus, there is a common relationship between agility and speed on the skills resulting from dribbling on the futsal club of SMA Negeri 1 North Kampar.*

Key Words: *Agility, Speed, Dribbling Skills*

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN HASIL MENGGIRING BOLA PADA CLUB FUTSAL SMA NEGERI 1 KAMPAR UTARA

Indalas Ananda¹, Dr. Zainur, M.Pd , Agus Sulastio S.Pd, M.Pd²

email: indalas.ananda@student.unri.ac.id, zainur.unri@lecture.unri.ac.id,

agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

No. HP: 082285403900

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : masalah dalam penelitian ini bahwa kelincahan dalam melakukan menggiring bola terlihat kurang maksimal yang diperagakan oleh siswa ketika menggiring bola. Sehingga bola yang dikuasai cenderung direbut lawan. tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling*. SMA Negeri 1 Kampar Utara yang berjumlah sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah *shuttle run*, lari 60 meter dan tes menggiring bola. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan korelasi produk moment. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X_1 menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.116 dan L_{tabel} 0,190 dan X_2 menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.142 dan L_{tabel} 0,190. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,160 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Ini berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan uji persyaratan analisis di atas maka uji hipotesis pada variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y yaitu data $0,901 > 0.456$ $R_{hitung} > R_{tabel}$ data Dengan demikian, terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan hasil menggiring bola pada club futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pembinaan dan pengembangan olahraga adalah satu bagian dari peningkatan kualitas hidup manusia, olahraga bermula dari adanya kebutuhan dan dorongan dalam diri manusia untuk melakukan aktifitas fisik, mengembangkan kemampuan fungsional, keterampilan dan dan kecepatan. Olahraga tidak hanya untuk kesegaran semata tetapi juga ditujukan untuk pembentukan watak, disiplin dan sportivitas yang tinggi, Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok untuk meningkatkan kebugara tubuh baik secara jasmani maupun secara rohani. Dengan kita berolahraga maka tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang ada disekitar kita, karena selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara jasmani dan rohani, olahraga juga mampu untuk menjaga kesehatan tubuh dari berbagai ancaman penyakit yang datang saat kita melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu marilah kita berolahraga karena seperti yang kita ketahui olahraga sangat bermanfaat bagi kehidupan kita sehari-hari selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemian cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Dengan adanya perkembangan yang sangat pesat tersebut serta untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana kemampuan dan kemajuan pemain-pemain futsal yang ada, Negara-negara khususnya yang ada di Amerika Selatan mengadakan pertemuan yang membahas tentang suatu kompetisi dengan adanya kesepakatan dalam pertemuan tersebut diadakanlah suatu kompetisi yang diadatkan pertama kalinya tahun 1956 di uruguai sekaligus menjadi juaranya. Olahraga futsal merupakan sebuah kegiatan yang memerlukan pembinaan dan pengembangan baik melalui jalur keluarga, pendidikan maupun jalur masyarakat untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga.

Pada jalur masyarakat ini pemerintah maupun swasta sudah mulai melakukan upaya pembinaan-pembinaan untuk mendapatkan atlit-atlit yang berbakat khususnya dalam olahraga futsal di Indonesia baik di kota-kota maupun di desa-desa. Futsal masuk keindonesia sebenarnya pada sekitar tahun 1998-1999. Lalu pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada saat itulah futsal mulai berkembang dengan meraknya sekolah-sekolah futsal di indonesia. Lalu pada tahun 2002 AFC meminta indonesia untuk menggelar kejuaraan Asia. Futsal di indonesia saat ini sangat berkembang. Febuari Asosiasi Futsal Kampar (AFK) Dilantik sekaligus pembukaan kompetisi U-23 se-Kabupaten Kampar, yang akan digelar mulai dari tanggal 8 sampai dengan 24 Febuari 2019. Kompetisi ini adlah yang pertama serta yang kedua di Provinsi Riau setelah Indragiri Hilir (INHIL), untuk memajukan futsal di Kampar akan diadakan pembinaan usia muda, Mulai U-12 hingga U-17. Melihat perkembangan futsal pada saat ini kita yakin olahraga futsal bisa berkembang pesat di Kampar seperti olahraga lainnya.

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam futsal adalah kelincuhan dan kecepatan. Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Kirkendall, Gruber, dan Johnson, 1987:122). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan, Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh dan perubahan arah-arah bagian tubuh. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya (Ozolin, 1971). Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan.

Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan dribbling karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007, hlm. 1) bahwa "Pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Kelincuhan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagianbagiannya secara cepat dan tepat. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincuhannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1995: 9). Selain dilakukan secara cepat dan tepat, gerakan kelincuhan juga harus dibarengi dengan keseimbangan. Jika keseimbangan seorang pemain futsal kurang, maka akan mengurangi gerak kelincuhan yang dia miliki. Sehingga pada saat melakukan gerakan menggiring bola akan dapat mudah direbut oleh lawan. Selain faktor kelincuhan yang menjadi pendukung gerakan menggiring bola, faktor lain yang dapat mendukung penguasaan gerak dasar menggiring yang baik adalah kecepatan (speed).

Menurut (Marjohan, 2014:127) menjelaskan: "*dribbling* adalah tes mengiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan yang telah ditentukan". Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam melakukan dribbling diperlukan kecepatan dan kelincuhan yang bagus. Oleh karena itu teknik mengiring bola sangat penting dalam permainan futsal. Untuk mengiring bola dengan baik, kelincuhan dan kecepatan merupakan dua unsur fisik yang diperlukan. Akan tetapi, permainan futsal di SMAN 1 Kampar Utara pada umumnya telah dilakukan dengan baik oleh siswa tetapi masih terdapat beberapa kekurangan. Disamping itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kelincuhan dalam melakukan menggiring bola terlihat kekurangan maksimal yang diperagakan olehsiswa ketika mengiring bola. Sehingga bola yang dikuasai cenderung direbut lawan. Semoga dengan adanya penelitian ini dapat mendorong siswa atau tim bisa lebih meningkatkan proses latihannya dan bisa jadi acuan bagi pelatih atau guru untuk kedepannya.

Berdasar kan dari uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Kelincuhan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola Pada Club Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara". Dengan adanya penelitian ini maka diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan prestasi siswa untuk kedepannya dalam permainan olahraga futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Raya Bangkinang – Pematang Kulim KM 13 Muara Jalai, Kampar Utara Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 sampai dengan Juli 2021. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil seluruh pemain futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara berjumlah 20 orang, Instrumen dalam penelitian ini adalah *shuttle run*, lari 60 meter dan tes menggiring bola. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan korelasi produk moment.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang ”Hubungan kelincahan dan koordinasi Mata dan Kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada Siswa Klub Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara”. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas kelincahan (X_1), kecepatan (X_2) dan variabel terikat kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA 1 Kampar Utara (Y). deskripsi dari data masing-masing variabel ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kelincahan

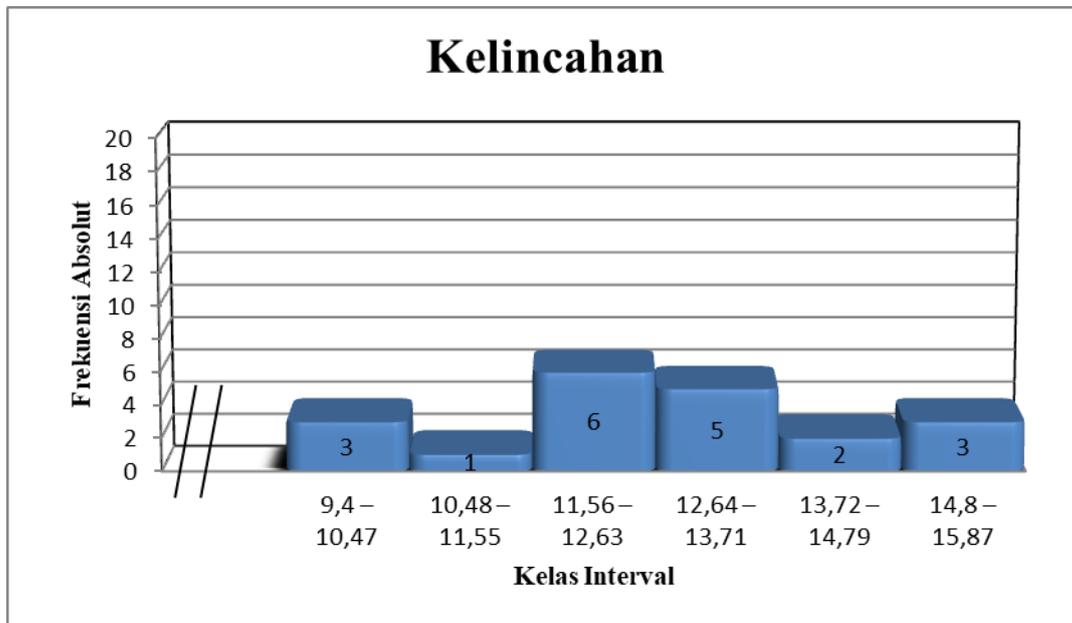
Dari hasil pengukuran kelincahan yang dilakukan dengan melakukan tes *shuttle run* terhadap 20 orang tim futsal SMA Kampar Utara mendapat jumlah nilai 256,36. skor tertinggi 15,4 dan skor terendah 9,4, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 12,81 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,67. Range 6 dan kelas interval 1,07. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi kelincahan tim futsal SMA 1 Kampar Utara dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9,4 – 10,47	3	15%
10,48 – 11,55	1	5%
11,56 – 12,63	6	30%
12,64 – 13,71	5	25%
13,72 – 14,79	2	10%
14,8 – 15,87	3	15%
Jumlah	20	100%

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 20 orang tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara sebanyak 3 orang atlet (15%) mendapatkan nilai rentang 9,4 – 10,47 dengan kategori (Sempurna), 1 orang atlet (5%) memiliki nilai rentang 10,48 – 11,55 dengan kategori (Sempurna), 6 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai 11,56 – 12,63

(Sempurna), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 12,64 – 13,71 (Sempurna), 2 orang atlet (10%) memiliki kategori nilai 13,72 – 14,79 (Sempurna), dan 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 14,8 – 15,87 (Baik Sekali).



Gambar 1. Histogram Kelincahan

2. Kecepatan

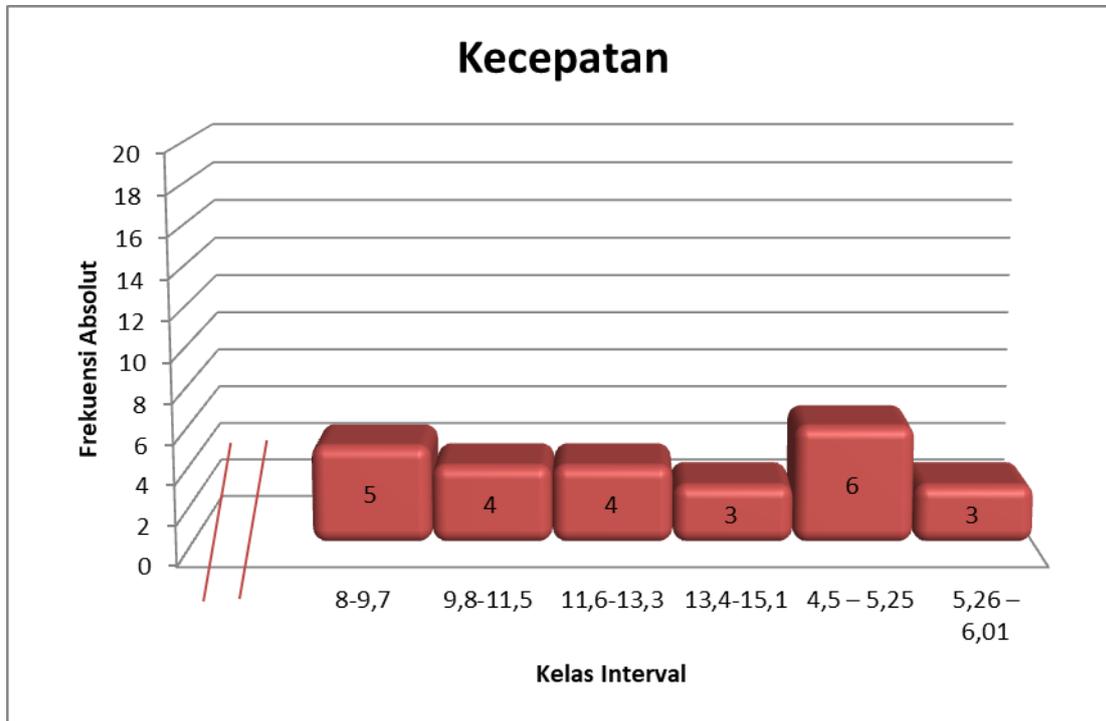
Dari hasil pengukuran kecepatan yang dilakukan terhadap 20 orang tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara dengan instrumen 60 meter didapat jumlah keseluruhan 129,5. skor tertinggi 8,7 dan skor terendah 4,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 6,47 dan simpangan baku (standar deviasi) 2,08. Range 4,2 dan kelas interval 5,6. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi power otot lengan tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Kecepatan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
4,5 – 5,25	6	30%
5,26 – 6,01	3	15%
6,02 – 6,77	1	5%
6,78 – 7,53	4	20%
7,54 – 8,29	3	15%
8,30 – 9,05	3	15%
Jumlah	20	100%

Bahwa dari 20 orang tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara sebanyak 6 orang atlet (30%) memiliki kategori nilai 4,5 – 5,25 (Sedang), 3 orang atlet (15%) memiliki

kategori nilai 5,26 – 6,01 (Kurang), 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 6,02 – 6,77 (kurang), 4 orang atlet (20%) memiliki kategori nilai 6,78 – 7,53 (Kurang), 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 7,54 – 8,29 (Kurang), dan 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 8,30 – 9,05 (Kurang), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Kecepatan

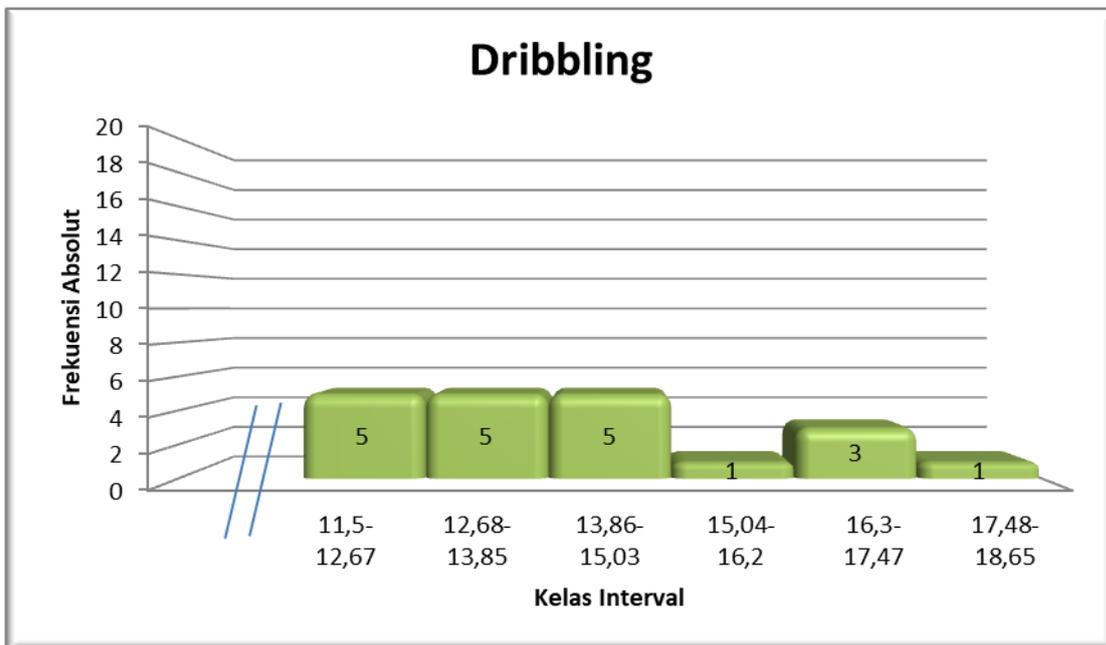
3. Kemampuan *Dribbling*

Dari hasil pengukuran *Dribbling* yang dilakukan terhadap 20 orang Tim Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara skor tertinggi 17,7 dan skor terendah 11,5, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 14,15 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,84. Range 6,2 dan kelas interval 1,17. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi power otot lengan tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategori Kemampuan *Dribbling*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11,5-12,67	5	25%
12,68-13,85	5	25%
13,86-15,03	5	25%
15,04-16,2	1	5%
16,3-17,47	3	15%
17,48-18,65	1	5%
Jumlah	20	100%

Bahwa dari 20 orang tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara sebanyak 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 11,5-12,67(Baik sekali), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 12,68-13,85(Baik), 5 orang atlet (25%) memiliki kategori nilai 13,86-15,03(Sedang), 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 15,04-16,2(Sedang), 3 orang atlet (15%) memiliki kategori nilai 16,3-17,47(Kurang), dan 1 orang atlet (5%) memiliki kategori nilai 17,48-18,65(Kurang sekali), Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Distribusi Skor Variabel Dribbling

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas data, yaitu uji normalitas data dengan uji *liliefors*.

1. Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Tim Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara

No.	Variabel	Lo	Lt (0,05)	Keterangan
1	Kelincahan (X_1)	0,116	0,190	Normal
2	Kecepatan (X_2)	0,142		Normal
3	Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	0,160		Normal

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X_1) skor LoMaks = **0,116** dengan $n = 20$, Kecepatan (X_2) skor LoMaks = 0,142 dan kemampuan *dribbling* LoMaks = 0,160 dengan $n = 20$ sedangkan $L_{tabel} =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh **0,190** yang lebih besar dari L_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari *shuttle Run* dan Kecepatan terhadap *dribbling* Tim Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara populasi berdistribusi normal.

PENGUJIAN HIPOTESIS

a. Pengujian Hipotesis Satu

Hipotesis pertama yaitu terdapat hubungan kelincahan dan terhadap kemampuan *dribbling* tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini.

Tabel 5. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) Dan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	$r_{tabel} (\alpha = 0,5)$	Keterangan
X_1Y	0,925	0,456	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,925 yang artinya memiliki tingkat hubungan “kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara” diterima.

b. Pengujian Hipotesis Dua

Pengujian hipotesis dua yaitu terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut ini.

Tabel 6. Koefisien Korelasi Kecepatan (X_2) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	$r_{tabel} (\alpha = 0,5)$	Keterangan
X_2Y	0,853	0,456	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* sebesar 0,853 yang artinya memiliki tingkat hubungan “Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan

kecepatan terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara” diterima.

Pengujian Hipotesis Tiga

Pengujian hipotesis tiga yaitu terdapat kontribusi kelincahan, dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Koefisien Korelasi Kelincahan (X_1) dan Lari 600 Meter (X_2) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y)

Korelasi	R_{hitung}	$r_{tabel} (\alpha = 0,5)$	Keterangan
X_1X_2Y	0,901	0,456	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara sebesar **0,901** yang artinya memiliki tingkat hubungan “Sangat Kuat”. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan kelincahan, dan koordinasi terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara” diterima.

PEMBAHASAN

Hubungan Kelincahan (X_1) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Klub Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara (Y)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes *shuttle run* untuk mengukur kelincahan terhadap 20 sampel, didapat hasil terbaik 9,4 dan hasil terburuk 15,4. Beberapa sampel memiliki kelincahan yang baik dan hasil kemampuan *dribbling* yang baik juga, seperti Ferdi irfani memiliki dodging run 9,4 dan tes dribblenya juga 11,5 sedangkan riski fernanda memiliki kelincahan rendah 15,4 dan tes dribblenya juga rendah 17,1. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kelincahan yang baik maka gerakan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, kelincahan yang buruk juga mempengaruhi kemampuan *dribble* bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada kecepatan mendribble bola. *Dribble* kemampuan penting, dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperkuat bahwa menurut Getchell dalam Widiastuti (2015 : 137). *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin

sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Untuk para atlet, kelincahan memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan bahwa kelincahan penting dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,925$ berarti $R_{hitung} (0,925) > r_{tab}(0,456)$.

Hubungan Kecepatan (X_2) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Klub Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara (Y)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan terhadap 20 sampel, didapat hasil terbaik 17, dan hasil terburuk 8. Beberapa sampel memiliki kecepatan yang baik dan hasil kemampuan *dribbling* yang baik juga, seperti Ferdi irfani memiliki tes kecepatan 17 dengan tes *dribbling* yang baik juga 11,5 sedangkan doni saputra memiliki tes kecepatan rendah 8 dan tes *dribblenya* juga rendah 17,1. Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecepatan yang baik maka gerakan *dribbling* bola dapat dilakukan dengan baik dan lancar namun sebaliknya, kecepatan yang buruk juga mempengaruhi kemampuan *dribble* bola menjadi tidak lancar dan kurangnya kelincahan akan berdampak pada kecepatan *dribble* bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperkuat bahwa, menurut pendapat Bactiar (1999: 163) yaitu “Melakukan latihan-latihan kombinasi gerak, dimulai dari yang mudah ke yang sulit. Latihan-latihan ini dapat merangsang kerja saraf otot dan indra”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan sangat berperan sekali dalam setiap aktivitas olahraga, baik itu kecepatan gerak maupun kecepatan antara anggota tubuh.

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang menunjukkan bahwa kecepatan penting dimiliki oleh setiap siswa untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola pada tim futsal SMA Negeri 1 kampar Utara, dimana R_{tab} pada taraf signifikan $(0,05) = 0,456$ berarti $R_{hitung}(0,853) > r_{tab}(0,456)$.

Hubungan Kelincahan (X_1) Dan Kecepatan (X_2) Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Klub Futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara (Y)

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan *dribbling* terhadap 20 orang sampel, didapat hasil terbaik 11,5, hasil terburuk 17,7. Beberapa sampel memiliki kelincahan dan kecepatan baik dengan hasil *dribbling* yang baik juga. Salah satu sampelnya seperti Ferdin irfani memiliki kelincahan 9,4 dan koordinasi 17 hasil *dribbling* 11,5 sedangkan pebriani memiliki kelincahan 13,58 dan koordinasi 10 hasil *dribbling* 14,69.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hasil *dribbling* pemain adalah penggabungan kondisi fisik kelincahan dan kecepatan. Pada saat melakukan *dribbling*, semakin lincah gerakan *dribbling* pemain maka semakin sulit di jaga oleh lawan dan semakin bagus kecepatan pemain maka semakin banyak pula lawan yang akan dilewati.

Menurut Joseph A. Luxbacher (1996 – 47) *Dribble* dalam sepakbola hampir sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Tentu saja teknik selalu terkait dengan kondisi fisik seperti koordinasi dan kelincahan, dan menurut Akip (1992:64) mengemukakan, bahwa: “Kelincahan tergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi”.

Dari hasil penelitian yang telah di uraikan di atas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan hasil kemampuan *dribble* bola pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $R_{hitung} (0,901) > R_{tab} (0,456)$. Akan tetapi peneliti hanya menghubungkan dua bentuk kondisi fisik itu saja. Sebenarnya masih banyak kondisi fisik yang dapat meningkatkan kemampuan hasil *dribbling*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$ berarti $r_{hitung} (0,925) > r_{tab} (0,456)$.
2. Terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan *dribbling*, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $r_{hitung} (0,853) > r_{tab} (0,456)$,
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan mata kaki terhadap kemampuan *dribbling* pada tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,456$, berarti $R_{hitung} (0,901) > r_{tab} (0,456)$.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran dalam pelaksanaan kemampuan *dribbling* dalam olahraga futsal yaitu:

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para guru serta para pelatih olahraga tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan *dribbling* tim futsal SMA Negeri 1 Kampar Utara.
2. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK IKIP.
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukurannya*. Perpustakaan Negeri Sawahlunto.
- Asmar jaya. 2008. *Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- John D Tenang. 2008. *Futsal*. Bandung : PT Mizan Bunaya Kreativa.
- Wiadi WD. 2014. *Dasar-Dasar Futsal*. Jawa Barat: Cahya Ilmu Abadi.
- Darmawan, Robi. (2001). *Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa*. Pontianak: STKIP-PG.