

Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola

Muhamad Muslim*, Ajat Sudrajat², Andi Taufan Bayu³
Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara
*muhamad00muslim@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang hubungan kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasi dan metode survei. Populasi penelitian adalah seluruh siswa club futsal SF BARRET Bekasi dengan sampel sebanyak 15 siswa yang diperoleh melalui teknik total sampling. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah *Descriptive analysis* dan *inferential analysis*. *Descriptive analysis* menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel yang terdiri dari nilai terendah, tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi, sementara *inferential analysis* mencakup analisis regresi, sederhana dan koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kelincahan (X_1) dan kelentukan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y). hal ini dapat dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi = 0,522 dengan persamaan regresi $\hat{y} = 3,008 + 0,794 X$. Koefisien Determinasi menunjukkan bahwa $r^2 = (0,522)^2 = 0,272$ artinya 27,2% Kemampuan menggiring bola berhubungan dengan kelincahan. Sedangkan nilai koefisien korelasi (R_{y_2}) = 0,528 dengan persamaan regresi $\hat{y} = 17,290 + 0,528 X$. Koefisien Determinasi menunjukkan bahwa $r^2 = (0,528)^2 = 0,279$ artinya 27,9% Kemampuan menggiring bola berhubungan dengan kelentukan. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola permainan futsal.

Kata kunci: kemampuan menggiring bola, kelincahan, kelentukan

Diseminarkan pada sesi paralel: 9 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal menjadi olahraga yang disenangi oleh setiap lapisan masyarakat mulai dari anak – anak, dewasa, pria, wanita. Olahraga futsal bisa di jadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan – 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 intansi pemerintahan, lembaga pendidikan, jenjang nasional dan internasional.

Futsal adalah jenis permainan yang tidak jauh berbeda dengan sepak bola. Inti permainannya adalah menyepak bola kesana kemari, memperebutkan bola antar pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan atau mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola (Handoyo, 2015).

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing – masing beranggotakan lima orang. Tujuan utamanya tidak lain adalah agar bisa

menembus pertahanan lawan dan mencetak sebuah gol (Fitranto, 2019). Tujuan dari permainan futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Wahyudi, 2020).

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan (Justinus, 2011). Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. Sliding tackle (menjegal dari belakang), body charge (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal (Taufik, 2019). Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua (Narlan, 2017).

Kemahiran menggiring bola diperlukan setiap pemain, misalnya disaat pemain depan yang lepas mendahului lawan sendirian, posisi ini sangat menguntungkan, jika ia mahir menggiring bola ke depan dengan cepat untuk langsung menembak ke gawang lawan. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Maulidian, 2020). Kemampuan menggiring bola yang baik maka pemain akan sangat mudah untuk melewati lawan, mengatur tempo permainan, dan memudahkan untuk masuk ke pertahanan lawan sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan sangat terbuka (Purnomo & Irawan, 2021). Menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah – ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan dan kelentukan. Kelincahan, hampir semua cabang olahraga terdapat unsur jalan dan lari, termasuk dalam cabang olahraga futsal. Jika kita mengamati dalam permainan futsal pemain kebanyakan menggiring bola sambil meliak – liuk. Kemampuan berlari dengan cepat pada saat menggiring bola akan mempercepat pemain untuk sampai pada tujuan. Dengan kelincahan yang tinggi pada saat menggiring bola maka dapat dipastikan bola akan sulit direbut pemain lawan. Kelincahan mutlak digunakan dalam olahraga ini karena karakteristik olahraga ini adalah permainannya yang cepat terutama pada saat menggiring bola.

Pentingnya kelentukan dalam futsal berkenaan dengan dua hal, jarak yang luas dari kelentukan penting untuk menunjang kelincahan dan kelentukan yang baik akan menurunkan terjadinya cedera dan memperbaiki kesehatan tubuh. Dengan kelentukan yang baik kaki akan dengan mudah membawa bola atau mengarahkan bola sesuai kemauan dan disesuaikan dengan kondisi dalam lapangan, jadi diduga dengan kelentukan yang baik akan menunjang pemain untuk menggiring bola dengan baik pula. Kelentukan merupakan kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa, bahwa istilah lain yang sering digunakan untuk menyebut kelentukan adalah elasticity yaitu kemampuan otot berubah ukuran memanjang atau memendek (Irianto, 2004). Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas dengan pergerakan seluasnya, terutama otot-otot ligament disekitar persendian (Ridwan & Sumanto, 2017).

Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama – sama dengan gerakan lainnya

(Widiastuti, 2015). Kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi (GAME, 2017). Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba – tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya mempengaruhi variable tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Utami & Vioreza, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dan kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SF Barret Bekasi (Sugiyono, 2008).. Maka penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan uji korelasional. Terdiri dari variabel bebas yaitu: kelincahan dan kelentukan, sedangkan variabel terikatnya: kemampuan menggiring bola futsal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data hasil penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata – rata dan simpangan baku dari masing – masing variabel Y. Data selengkapnya dijelaskan dalam table dibawah ini :

Tabel 1. Deskripsi data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Kelincahan	15	10.06	13.20	11.7847	.81596
Kelentukan	15	22.50	33.50	28.2333	3.76481
Menggiring bola	15	11.29	15.56	12.3687	1.24203

Setelah dilakukan deskripsi data dilanjutkan dengan uji persyaratan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
	Kelincahan	Kelentukan	Menggiring bola
N	15	15	15
Sig.	0.474	0.768	0.101
Ket	Data Berdistribusi Normal	Data Berdistribusi Normal	Data Berdistribusi Normal

Dengan melihat output diatas bahwa terdapat hasil sebagai berikut :

- a. Kelincahan $0.474 > 0.05$
 b. Kelentukan $0.768 > 0.05$
 c. Kemampuan Menggiring Bola $0.101 > 0.05$
 Maka distribusi data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas $> \text{sig } 0.05$

2. Uji Linearitas

Tabel 3. Uji Linearitas X1 terhadap Y

N	Sig.	Ket
15	0,162	Data Linear

- a. Jika nilai sig. $> \alpha (0,05)$ maka Hubungan antara variabel X1 dengan Y adalah linear.
 b. Jika nilai sig. $< \alpha (0,05)$ maka Hubungan antara variabel X1 dengan Y adalah tidak linear.
 $0,162 > 0,05$ maka ada hubungan antara kelincahan terhadap hasil menggiring bola adalah linear.

Tabel 4. Uji Linearitas X2 terhadap Y

N	Sig.	Ket
15	0,384	Data Linear

- a. Jika nilai sig. $> \alpha (0,05)$ maka Hubungan antara variabel X1 dengan Y adalah linear.
 b. Jika nilai sig. $< \alpha (0,05)$ maka Hubungan antara variabel X1 dengan Y adalah tidak linear
 $0.384 > 0,05$ maka ada hubungan antara kelentukan terhadap teknik menggiring bola adalah linear.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Pengujian hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Harga yang diperoleh dari perhitungan statistik dikonsultasikan dengan nilai dalam tabel . Apabila harga thitung lebih besar dari ttabel atau harga Fhitung lebih besar dari Ftabel. maka koefisien dikatakan signifikan dan begitu sebaliknya. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan analisis Korelasi Product Moment.

1. Hubungan Kelincahan terhadap Menggiring Bola.

Tabel 5. Koefisien X1 terhadap Y
Coefficientsa

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Modal	B	Std.Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	3.008	4.254		.707	.492
Kelincahan	.794	.360	.522	2.206	.046

bahwa $T_{hitung} = 2.206$ adalah berarti karena lebih besar dari $T_{tabel} = 2.179$ berarti koefisien $R_{y1} = 0.522$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan positif kelincahan terhadap menggiring bola didukung oleh data penelitian.

Tabel 6. Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.522 ^a	.272	.216	1.09952

Predictors : (Constant), Kelincahan

$$\begin{aligned} Kd &= (r)^2 (100\%) \\ &= (0,522) (100\%) \\ &= (0,272) (100\%) \\ &= 27,2 \% \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan table di atas menjelaskan besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0.522. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.272, yang mengandung pengertian bahwa hubungan X1 terhadap variabel Y adalah sebesar 27,2 %.

2. Hubungan Kelentukan terhadap Menggiring Bola.

Tabel 7. Koefisien X2 terhadap Y
Coefficients^a

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Modal	B	Std.Error	Beta	T	Sig.
1	17.290	2.212		7.818	.483
(Constant)					
Kelentukan	.174	.078	.528	2.243	.043

bahwa $T_{hitung} = 2.243$ adalah berarti karena lebih besar dari $T_{tabel} = 2.179$ berarti koefisien $R_{y2} = 0.528$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan positif kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola didukung oleh data penelitian.

Tabel 8. Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.528 ^a	.279	.224	1.09436

Predictors : (Constant), Kelentukan

$$\begin{aligned} Kd &= (r)^2 (100\%) \\ &= (0.528) (100\%) \\ &= (0.279) (100\%) \\ &= 27,9 \% \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan able di atas menjelaskna besarnya nilai korelasi / hubungan (R) yaitu sebesar 0.528. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.279, yang mengandung pengertian bahwa hubungan X2 terhadap variabel Y adalah sebesar 27,9 %.

3. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dan Kelentukan.

Tabel 9. Koefisien X1 dan X2 terhadap Y
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
1 (constant)	8.858	4.577		1.876	.085
Kelincahan	.681	.323	.447	2.106	.057
Kelentukan	-.150	.070	-.455	-2.143	.053

bahwa $F_{hitung} = 5.400$ adalah berarti karena lebih besar dari $F_{tabel} = 3,81$ berarti koefisien $R_{y1-2} = 0,947$ adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan positif kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola didukung oleh data penelitian.

Tabel 10. Koefisien Determinasi Gand
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.688 ^a	.474	.386	.97325

Predictors : (Constant), Kelincahan, Kelentukan

$$\begin{aligned}
 Kd &= (r)^2 (100\%) \\
 &= (0,688) (100\%) \\
 &= (0,473) (100\%) \\
 &= 47,3 \%
 \end{aligned}$$

Dari perhitungan tersebut maka diperoleh kesimpulan bahwa kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola adalah 47,3 %.

Berdasarkan hasil analisi, pertama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kelincahan dengan kemampuan menggiring bola futsal. Menurut analisis korelasi Product Moment diperoleh nilai thitung sebesar 2,206 > ttabel 2,179 dan nilai signifikan 0,045 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Kelincahan (X1) berpengaruh signifikan dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin baik kelincahan, maka akan semakin baik kemampuan menggiring bola pada futsal. Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi.

Kedua, Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi. Menurut analisis korelasi Product Moment diperoleh nilai

thitung sebesar $2,243 > t_{tabel} 2,179$ dan nilai signifikan $0,043 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Kelentukan (X_1) berpengaruh signifikan dengan kemampuan menggiring bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kelentukan, maka akan semakin baik kemampuan menggiring bola futsal. Dalam hasil analisis, jelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi.

Ketiga, Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif kelincahan dan kelentukan secara bersama – sama dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi. Menurut analisis Regresi Ganda diperoleh nilai F_{hitung} sebesar $5,400 > F_{tabel} 3,81$ dan nilai signifikan $0,021 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya “Kelincahan (X_1) dan Kelentukan (X_2) berpengaruh signifikan dengan Kemampuan Menggiring Bola (Y). Dengan demikian dapat dikatakan semakin tinggi kelincahan dan kelentukan, maka akan semakin baik kemampuan menggiring bola futsal. Dalam hasil analisis, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama – sama dengan kemampuan menggiring bola pada club futsal SF Barret Bekasi

Dari hasil penelitian diatas dapat di bandingkan dengan hasil penelitian yang relevan dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola” Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelentukan pinggang memiliki koefisien korelasi $0,776$ dan memberikan kontribusi sebesar $36,36\%$ terhadap keterampilan menggiring bola, kelincahan memiliki koefisien korelasi $0,706$ memberikan kontribusi sebesar $24,9\%$ terhadap keterampilan menggiring bola sedangkan kelentukan pinggang dan kelincahan memiliki koefisien korelasi $0,832$ dan memberikan kontribusi sebesar $47,89\%$ dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel yang memberikan kontribusi terbesar terhadap kemampuan menggiring bola adalah kelentukan pinggang yaitu sebesar $36,36\%$.

Dari penelitian yang relevan diatas disimpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan memiliki peranan penting dalam kemampuan menggiring bola. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi kelincahan dan kelentukan peserta, maka akan semakin tinggi kemampuan menggiring bola.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan analisis statistik, penelitian ini berhasil menunjukkan adanya hubungan kelincahan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada Club SF BARRET Bekasi. Dengan demikian dapat dikatakan semakin baik kelincahan dan kelentukan maka semakin baik kemampuan menggiring bola futsal.

REFERENSI

A Handoyo, bermain futsal. Jakarta Pusat: Graha Cempaka Mas, 2015.

- Djoko Pekik Irianto, panduan latihan kebugaran yang efektif dan aman. Yogyakarta: Lukman Offset, 2002.
- Dr. Widiastuti, M.Pd. Tes dan Pengukuran Olahraga PT Bumi Timur Jaya 2011.
- Fitranto, N., & Budiawan, R. (2019). ANALISIS MENYERANG TIMNAS FUTSAL PUTRI INDONESIA PADA PIALA AFF WOMEN FUTSAL CHAMPHIONSHIP TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 23-31.
- GAME, T. I. F. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal.
- Justinus Lhaksana, taktik dan strategi futsal modern. Cimanggis Depok: Wisma Harapan 2 Blok G1, 2011.
- Maulidian, G. (2020). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23-34.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1-7.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta 2008.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78.
- Wahyudi, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24-31.