

PENGARUH LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 LEMPUING JAYA

Kadek Cakya Diatmaja¹, Endie Riyoko², Jujur Gumawan Manullang³
Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

kadekdiatma@gmail.com^{1*}

Info Artikel

Kata Kunci:

Latihan Kecepatan, Keterampilan Dribbling, permainan Futsal, ekstrakurikuler.

Keywords:

Speed Training, Dribbling Skills, Futsal games, extracurriculars.

Abstrak

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya latihan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan dribbling futsal dan Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan latihan kecepatan dan latihan lainnya dalam hal meningkatkan kemampuan dribbling futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Sampel dalam penelitian ini yang akan di jadikan sample adalah siswa ekstrakurikuler futsal siswa SMA Negeri 1 Lempuing Jaya sebanyak 20 siswa. Adapun pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kerja peserta didik yang berupa pretest dan posttest. Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dengan melibatkan sebanyak 20 orang siswa ekstrakurikuler futsal ini menghasilkan data-data diantaranya data tes awal diperoleh data terkecil adalah 20,14 detik dan data terbesar 29,88 detik dengan rata-rata 22,28 detik. Terjadi perubahan data tes akhir setelah diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan selama 16 kali pertemuan panduan program latihan (terlampir) diperoleh data terkecil adalah 20,08 detik dan data terbesar 29,73 detik dengan rata-rata 22,14 detik. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing Jaya karena nilai Sig > 0,05. Hasil penelitian menunjukkan analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing karena nilai sig 0,501 > 0,05.

Abstract

The aims of the research were to find out whether there was speed training in improving futsal dribbling abilities and to find out whether there were differences in speed training and other exercises in terms of increasing futsal dribbling skills in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. The sample in this study that will be used as a sample is futsal extracurricular students from SMA Negeri 1 Lempuing Jaya with a total of 20 students. The data collection was carried out using student worksheets in the form of pretest and posttest. The research conducted at SMA Negeri 1 Lempuing Jaya involving as many as 20 futsal extracurricular students produced data including the initial test data, the smallest data obtained was 20.14 seconds and the largest data was 29.88 seconds with an average of 22.28 seconds. There was a change in the final test data after being given treatment in the form of speed training for 16 meetings of the training program guide (attached). The smallest data was 20.08 seconds and the largest data was 29.73 seconds with an average of 22.14 seconds. The results of the hypothesis testing showed that there was an effect of speed training on the dribbling ability of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Lempuing Jaya because the Sig value was > 0.05. The results of the research show data analysis and research hypothesis testing, this study can be concluded that there is an effect of speed training on the dribbling abilities of futsal extracurricular students at SMA Negeri 1 Lempuing because the sig value is 0.501 > 0.05.

Corresponding Author:

Kadek Cakya Diatmaja

Pendidikan Jasmani, Universitas

PGRI Palembang, Sumatra

Selatan,

[kadekdiatma@univpgri-](mailto:kadekdiatma@univpgri-palembang.ac.id)

[palembang.ac.id](mailto:kadekdiatma@univpgri-palembang.ac.id)

Indonesia:

Kadek Cakya Diatmaja, Endie Riyoko, Jujur Gumawan Manullang
This work is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Copyright © 2023



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia karena dalam melakukan aktifitas manusia selalu melibatkan gerakan olahraga yang diantaranya berjalan, berlari,

mengangkat beban dan masih banyak lagi aktifitas yang dilakukan manusia yang melibatkan gerakan olahraga. Sehingga sekarang olahraga sudah menjadi gaya hidup masyarakat luas dan sudah banyak juga masyarakat yang sadar bahwa olahraga sangat penting bagi keberlangsungan hidup. Salah satu olahraga yang sering dilakukan orang banyak yaitu olahraga futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Eka, Darmawan, & Ganesha, 2014). Futsal pula merupakan olahraga yang dapat dimainkan banyak orang karena futsal merupakan miniatur dari sepakbola dan dapat dilakukan diruangan yang relatif lebih kecil sehingga masyarakat lebih memilih futsal dibanding sepakbola karena olahraga ini mudah untuk dimainkan. Begitupun dalam pembelajaran penjas banyak guru yang mengganti materi sepak bola dengan futsal dikarenakan sarana dan prasarana yang terbatas. Akan tetapi melakukan pembelajaran materi futsal bisa menggunakan lapangan yang relatif kecil yang memudahkan untuk 2 melakukannya di tambah materi atau gerakan dasar futsal hampir sama dengan sepak bola sehingga memudahkan guru untuk melakukan hal tersebut. Sama seperti sepakbola, futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan, hanya saja dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang (Rahmani, 2014).

Olahraga futsal di Indonesia muncul sekitar awal tahun 2000, kemudian mulai berkembang di kota-kota besar, salah satunya Kota Banda Aceh pada tahun 2010. Meningkatnya popularitas futsal di Indonesia, masuk hingga di perkotaan bahkan hingga ke wilayah pedesaan nampaknya mengambil tempat dari keseluruhan trend global dari intensifikasi trans-sosial yang mendorong ke arah masyarakat global tanpa batas. Telah banyak literatur tentang globalisasi yang menegaskan adanya proses homogenisasi dan hibridisasi. Hal ini mencakup pula dalam olahraga. Seiring berjalannya waktu siswa menjadikan cabang olahraga futsal menjadi hobi sekaligus ajang untuk meningkatkan prestasi, begitu banyak 3 event pertandingan futsal sehingga para siswapun berlomba-lomba untuk memenangkan event tersebut akan tetapi masih banyak sekolah yang sulit mendapatkan prestasi di cabang olahraga futsal.

Menurut Andri Irawan teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa, seperti receiving (menerima bola), shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), chipping (mengumpan lambung), heading (menyundul bola) dan dribbling (menggiring bola) (Irawan, 2009). Akan tetapi setelah melakukan observasi pada pembelajaran penjas materi futsal peserta didik lebih banyak diberikan permainan dan dapat dilihat juga masih banyak peserta didik yang belum bisa menguasai teknik dasar khususnya shooting, dikarenakan masih banyak peserta didik yang belum dapat melakukan shooting dengan baik, lebih banyak shooting yang tidak tepat sasaran karena dalam hal ini shooting merupakan hal yang sangat penting dalam permainan futsal karena shooting dapat menentukan hasil dalam suatu pertandingan futsal.

Permainan Futsal berbeda dengan permainan sepak bola, yang dikenal luas di komunitas dan telah menjadi olahraga 1 juta orang. Perbedaan antara futsal dan sepak bola adalah peraturan yang berbeda karena ukuran lapangan, jumlah pemain 4, dan ukuran lapangan. Banyak turnamen diadakan oleh di kota dan desa, dengan turnamen resmi dan turnamen sederhana antara tim atau desa. Dalam futsal lari adalah salah satu elemen kunci dari, tetapi dalam futsal lari digunakan untuk lari keluar dari kedok lawan atau mengejar lawan, jadi lari hanya lari saja. Selain itu, menjalankan juga digunakan untuk mencari ruang kosong bagi untuk menyerang. Oleh karena itu, performa yang dibutuhkan dalam futsal erat kaitannya dengan kelincihan. (M Iqbal Zulfikar R, 2019).

Menurut Jaya (2012), “Menggiring atau dribbling bola berarti menendang bola sebentar-sebentar atau perlahan. Menggiring bola mendekati jarak sasaran, menyalip lawan dan mengganggu permainan. Saya mengincarnya.” Untuk menguasai teknik menggiring bola yang baik, pemain membutuhkan latihan untuk meningkatkan kelincihan dan kecepatan, memungkinkan untuk meningkatkan keterampilan. Salah satu dasar penting yang perlu dipelajari pemain adalah kemampuan menggiring bola. Pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan yang baik untuk mendukung dasar-dasar lainnya. Berdasarkan pola gerakan, menggiring bola mengandung beberapa elemen gerakan dari sekitar anggota badan. Untuk menggiring bola dengan benar, bagianbagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menggiring bola harus diatur dengan benar.

Seperti yang kita ketahui sekarang dalam olahraga futsal Indonesia terbukti banyak peminatnya tidak hanya banyak sekolah/klub futsal, Kegiatan ekstrakurikuler dari SD sampai SMA, meningkatkan penguasaan bola, dan untuk mempertahankan kecepatan menggiring bola. Bagi pemain untuk membantu 5 meningkatkan kontrol bola dan mempertahankan kecepatan menggiring bola bagi pemain untuk menjaga bola. SMA Negeri 1 Lempuing Jaya adalah salah satu sekolah yang mengajarkan olahraga futsal, hal ini dilakukan khusus pada kegiatan ekstrakurikuler. Dimana siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tidak semua siswa SMA Negeri 1 Lempuing Jaya karena hal ini termasuk dalam pilihan siswa untuk

memilih salah satu dalam kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil observasi penelitian pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya ternyata masih banyak kekurangan dalam hal kelincahan dan kecepatan dalam melakukan dribbling pada saat bermain futsal hal ini terlihat saat melakukan latihan futsal dimana masih sangat lemah dalam membawa bola dan kurangnya kecepatan dalam melakukan penerimaan bola, ini di sebabkan oleh minimnya latihan dan kurangnya pembinaan yang dilakukan oleh pihak sekolah sehingga para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga futsal latihan dan bermain tanpa arahan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen one group (Arikunto, 2006:3). Pada proses penelitian sampel penelitian diberikan tes awal berupa tes kecepatan diberikan perlakuan berupa latihan Dribbling dan dilanjutkan dengan memberikan tes akhir (post test). Untuk mengumpulkan data penelitian yang mana sasaran dari penelitian ini adalah sis ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lempuing Jaya, sebanyak 20 orang dan untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini. Maka peneliti mengumpulkan data dengan test variabel yang akan di test.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh sebagai skor individu dari hasil tes kecepatan dalam melakukan dribbling diolah dengan menggunakan teknik agility ladder untuk menentukan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh gambaran adakah pengaruh Latihan kecepatan dalam meningkatkan Latihan kemampuan dribbling futsal siswa ekstrakurikuler futsal siswa SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0.05$ (5%) sebaran di nyatakan normal dan jika $p < 0,05$ (5%) sebaran tidak normal tidak berpengaruh.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian normalitas perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sample dari populasi homogen. Uji homogenitas untuk menguji kesamaan varians data kelompok eksperimen pre test dan post test. Uji homogenitas menguraikan levene's test dengan uji F dengan rumus:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar } (Sn^2)}{\text{Varians Terbesar } (Sn^2)_1}$$

c. Uji Hipotesis

Analisis data yang dilakukan terhadap penelitian ini adalah dengan metode eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan *uji-t*, $dk = N-1$ sesuai pada taraf signifikan 5%. Bila data yang diperoleh terdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan *uji-t*. Pengujian uji t dilakukan dengan SPSS 16 menggunakan analisis *Sampel Paired T Test*.

Adapun Kriteria Pengujian Hipotesis Pengujian hipotesis memberikan kemungkinan hasil yaitu apabila nilai *uji-t* statistik hasil perhitungan menunjukkan yang lebih kecil dari nilai *t-tabel* taraf signifikan 5% maka Hipotesis kerja (H_a) ditolak. Apabila nilai statistik hasil perhitungan menunjukkan hasil lebih besar atau sama dari nilai *t-tabel* dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis kerja (H_a), diterima, (Arikunto, 2015:349).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian adalah data yang didapat dari pelaksanaan tes kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing Jaya yaitu terdiri dari tes awal (pretest) dan data tes akhir (postest). Adapun hasil tes awal dan tes akhir dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan catatan hasil tes awal dan tes akhir yang dilaksanakan peneliti pada tabel di atas, dapat diterangkan bahwa rata-rata (mean) kemampuan siswa dalam melakukan dribbling pada tes awal adalah 22,28 detik. Sedangkan pada tes akhir rata-rata mengalami perubahan menjadi 22,14 detik.

Frekuensi Tes Awal

Data tes awal diperoleh data terkecil adalah 20,14 detik dan data terbesar 29,88 detik dengan rata-rata 22,28 detik. Berdasarkan data tersebut selanjutnya dapat dijabarkan melalui sebaran distribusi frekuensi dengan langkah-langkah di bawah ini:

- a. Untuk mencari rentang dibutuhkan rumus nilai terbesar dikurangi nilai terkecil dimana $29,88 - 20,12$ adalah $9,76$

Tabel 1. Data Hasil Tes

| No | Kode Nama Siswa | Pretest | Postes |
|----|-----------------|---------|--------|
| 1 | OA | 24.21 | 24.17 |
| 2 | YP | 23.14 | 23.01 |
| 3 | KAR | 21.5 | 21.58 |
| 4 | MMA | 20.12 | 20.08 |
| 5 | GP | 25.88 | 25.72 |
| 6 | IP | 22.15 | 22.18 |
| 7 | HP | 21.23 | 21.14 |
| 8 | DA | 22.96 | 22.56 |
| 9 | MFP | 21.7 | 21.4 |
| 10 | FRF | 22.81 | 22.34 |
| 11 | AD | 25.62 | 25.42 |
| 12 | AN | 26.60 | 26.21 |
| 13 | ANS | 22.7 | 22.66 |
| 14 | EL | 24.12 | 24.08 |
| 15 | A | 29.88 | 29.73 |
| 16 | L | 20.94 | 20.82 |
| 17 | RD | 25.14 | 25.19 |
| 18 | DA | 26.8 | 26.73 |
| 19 | HT | 27.06 | 26.81 |
| 20 | AR | 21.07 | 21.02 |
| | Mean | 22.28 | 22.14 |
| | S. Deviasi | 2.27 | 2.24 |

Sumber : Dokumen Lapangan, 2022

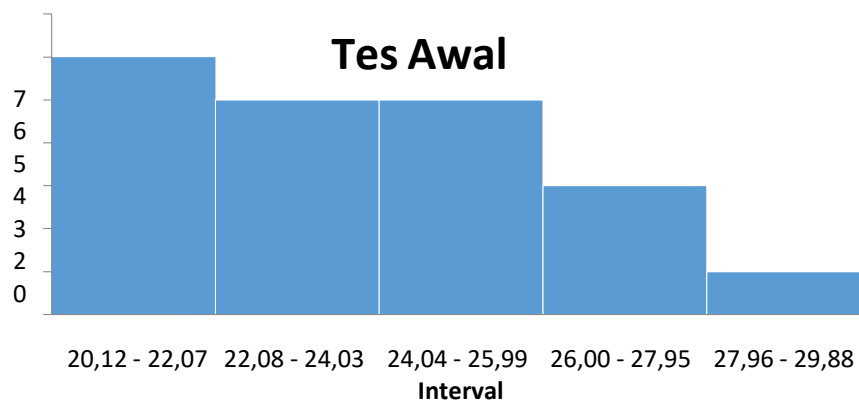
- b. Untuk mencari banyak kelas digunakan rumus $1 + 3,3 \text{ Log } N$, sehingga $1 + 3,3 \text{ Log } 20$ adalah $5,29$ dibulatkan menjadi 5 kelas interval.
 c. Untuk mencari panjang interval kelas digunakan rumus rentang dibagi banyak kelas, sehingga $9,76$ dibagi 5 menjadi $1,95$.
 d. Selanjutnya interval kelas dan frekuensi data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Frekuensi Tes Awal

| Interval | Frekuensi | |
|---------------|-----------|-----|
| | Fa | Fr |
| 20,12 - 22,07 | 6 | 30 |
| 22,08 - 24,03 | 5 | 25 |
| 24,04 - 25,99 | 5 | 25 |
| 26,00 - 27,95 | 3 | 15 |
| 27,96 - 29,88 | 1 | 5 |
| Sum | 20 | 100 |

Sumber : Analisis Data, 2022

- e. Data pada tabel tes awal di atas selanjutnya akan dipaparkan melalui diagram seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Data Tes Awal

Berdasarkan data pada tabel 2 dan diagram 1 dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh waktu kecepatan dribbling dengan interval 20,12-22,07 detik adalah sebanyak 6 orang atau sebesar 30%, interval 22,08-24,03 detik sebanyak 5 orang atau 25%, interval 24,04-25,99 sebanyak 5 orang atau 25%, interval 26,00-27,95 sebanyak 3 orang atau 15% dan interval 27,96-29,88 sebanyak 1 orang atau 5%.

Frekuensi Tes Akhir

Data tes akhir diperoleh data terkecil adalah 20,08 detik dan data terbesar 29,73 detik dengan rata-rata 22,14 detik. Berdasarkan data tersebut selanjutnya dapat dijabarkan melalui sebaran distribusi frekuensi dengan langkah-langkah di bawah ini:

- Untuk mencari rentang dibutuhkan rumus nilai terbesar dikurangi nilai terkecil dimana $29,73 - 20,08$ adalah 9,65
- Untuk mencari banyak kelas digunakan rumus $1 + 3,3 \text{ Log } N$, sehingga $1 + 3,3 \text{ Log } 20$ adalah 5,29 dibulatkan menjadi 5 kelas interval.
- Untuk mencari panjang interval kelas digunakan rumus rentang dibagi banyak kelas, sehingga 9,65 dibagi 5 menjadi 1,93.
- Selanjutnya interval kelas dan frekuensi data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Frekuensi Tes Akhir

| Interval | Frekuensi | |
|---------------|-----------|----|
| | Fa | Fr |
| 20,08 - 22,01 | 6 | 30 |
| 22,01 - 23,95 | 6 | 30 |
| 23,96 - 25,89 | 5 | 25 |
| 25,90 - 27,84 | 2 | 10 |
| 27,85 - 29,73 | 1 | 5 |
| | 20 | |

Sumber : Analisis Data, 2022

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat dipaparkan bahwa siswa yang memperoleh waktu kecepatan dribbling dengan interval 20,08-22,01 detik adalah sebanyak 6 orang atau sebesar 30%, interval 22,02-23,95 detik sebanyak 6 orang atau 30%, interval 23,96-25,89 sebanyak 5 orang atau 25%, interval 25,90-27,84 sebanyak 2 orang atau 10% dan interval 27,85-29,73 sebanyak 1 orang atau 5%.

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menguji data pretest dan posttest melalui pengujian statistik normalitas menggunakan SPSS 16. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | .148 | 20 | .200* | .946 | 20 | .312 |
| Posttest | .150 | 20 | .200* | .941 | 20 | .249 |

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa dari data *kolmogrov smirnov* dan *shapiro will* antara nilai pretest dan nilai posttest semua terkategori lebih besar dari 0,05 dengan demikian data dikatakan berdistribusi **normal**. Selanjutnya data akan dilakukan pengujian homogenitas menggunakan program SPSS 16. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Test of Homogeneity of Variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|-------|
| .000 | 1 | 38 | 1.000 |

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari data sig pretest dan nilai posttest semua terkategori lebih besar dari 0,05 dengan demikian data dikatakan berdistribusi **homogen**.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah diduga ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing Jaya. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *independent sampel t test* dengan kriteria H_a diterima jika nilai sig besar dari 0,05. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. *Paired Samples Test*

| | Paired Differences | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|-------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair1 | Pretest -Posttest | .13900 | .15393 | .03442 | .06696 | .21104 | 4.038 | 19 | .501 |

Berdasarkan tabel uji hipotesis paired sampel t test di atas dapat dijabarkan bahwa:

- Nilai sig diperoleh 0,501 lebih besar dari 0,05.
- Ketentuan kriteria pengujian hipotesis H_a diterima jika nilai sig besardari 0,05.
- Dengan demikian H_a diterima sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribblingsiswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing Jaya.
- Penelitian ini memberikan makna bahwa teori-teori kecepatan yang diberikan dalam bentuk latihan memberikan dampak pengaruh terhadap keterampilan mendribbling bola.

Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lempuing Jaya dengan melibatkan sebanyak 20 orang siswa ekstrakurikuler futsal ini menghasilkan data- data diantaranya data tes awal diperoleh data terkecil adalah 20,14 detik dan data terbesar 29,88 detik dengan rata-rata 22,28 detik. Terjadi perubahan data tes akhir setelah diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan selama 16 kali pertemuan panduan program latihan (terlampir) diperoleh data terkecil adalah 20,08 detik dandata terbesar 29,73 detik dengan rata-rata 22,14 detik. Sementara hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuer futsal SMA Negeri 1 Lempuing Jaya karena nilai Sig > 0,05.

Berdasarkan data penelitian di atas, latihan kecepatan memberikan efek dan dampak pengaruh yang signifikan hal tersebut dilihat dari hasil analisis pengujian hipotesis dan perubahan nilai rata-rata pretest dan posttest setelah diberikan latihan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal. Hakikatnya permainan futsal pada dasarnya membutuhkan kecepatan pada beberapa teknik, termasuk salah satunya teknik dalam melakukan dribbling. Dribbling adalah kemampuan olah bola dengan cara mengkontrol bola dengan kedua kaki sambil membawanya berlari. Kecepatan kelincahan serta kemampuan melindungi bola menjadi faktor penentu keberhasilan dribbling.

Berdasarkan tinjauan beberapa penelitian sebelumnya dimana penelitian pernah dilakukan oleh (Putra & Saputra, 2018) menjelaskan hasil bahwa latihan kecepatan memberikan kontribusi atau sumbangan terhadap kemampuan dribbling pada atlet sebesar 43,59%, artinya semakin baik kecepatan maka sejalan dengan hal tersebut semakin baik pula kemampuan dribbling seseorang. Penelitian lainnya diungkap oleh (Sudarsono, Bakar, & Irawan, 2021), penelitian ini menjelaskan bahwa latihan kecepatan memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa khususnya pemain bola Unibraw 82 Malang.

Kedua penelitian di atas menggambarkan melalui hasil penelitian bahwa latihan kecepatan yang diberikan pada pemain atau atlet serta dipandu dengan program latihan yang lengkap akan menunjang beberapa keterampilan khususnya permainan futsal. Hal ini juga yang dirasakan oleh sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing dimana melalui program latihan kecepatan yang diberikan membuat dampak perubahan kecepatan dalam melakukan dribbling permainan futsal siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis penelitian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Lempuing karena nilai sig 0,501 > 0,05.

DAFTAR RUJUKAN

- Abu, A.. (1992). Psikologi Umum. Jakarta: Rineka Cipta. Adronafis. Blogspot.com/2008/10/ fenomena-futsal- bisnis- gengsi- dan- ruang.html?m=1.diakses pada tanggal 14 September 2014
- Arikunto. S. (2000). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bumi Aksara, 1993. <http://id.shvoong.com/pengertian-pengelolaan/#Harsoyo> (1977:121). <http://id.wikipedia.org// pengertian futsal. diakses pada tanggal 14 September 2014.>
- David, K. 2001. Sport and Society. Annual Review of Sociology, Vol. 27. Pg.187-212.

- Dikdik Z.S, dan I Imanudin. (2014).Teori Latihan Olahraga. Bandung: CV. Nurani.
- Eka, G., Darmawan, B., & Ganesha. 2014. Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal. Artikel, 1 (2).
- Hamidah, S. L.. (2017). Analisis Data Kuantitatif. Kota Bekasi: CV. Nurani.
- Handoyo. (2012). Bermain Futsal. Jakarta: Nobel Edu Media.. Justinus Laksana dan Ishak H. Pardodi. (2008). Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Harsono. (2018). Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan dan fleksibilitas Hatta, 2003,
- Iqbal, R. (2021). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah orientasi dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat dengan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan akan kesadaran posisi tubuhnya.
- Irawan, A. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik
- Istanto J. (2014). Keterampilan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 4 Purworejo. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Jaya. (2008). Menggiring atau dribbling bola berarti menendang bola sebentar- sebentar atau perlahan.
- John D. T. (2008). Mahir Bermain Futsal. Bandung: DAR!
- Justinus. (2013). Menjelaskan teknik dasar permainan futsal : “pass (pass), menahan bola (control), trunk bait (chipping), dribble (dribble), shoot (menembak)
- Kartono, K. (1996). Pengantar Metodologi Riset Sosial. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Lhaksana. (2012). permainan futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang
- Sukirno. W. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.
- Tugimin. (2010). *Aktif Berolahraga 3 Untuk SMP dan MTs Kelas IX*. Jakarta: Penerbit PD. Percada
- Wardoyo. (1980). Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta. Washington, Robert E and
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. (2018). Analisis Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola Kota Lintas Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga* , 1 (1).
- Tugimin. (2010). *Aktif Berolahraga 3 Untuk SMP dan MTs Kelas IX*. Jakarta: Penerbit PD. Percada
- Wardoyo. (1980), Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta. Washington, Robert E and
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. (2018). Analisis Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola Kota Lintas Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga* , 1 (1).
- Sudarsono, B. M. A., & Irawan, D. (2021). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Unibraw 82 Malang 2021. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*.