

Original Article

**HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN
DRIBBLING FUTSAL**

***THE RELATIONSHIP OF ENDURANCE AND AGILITY WITH FUTSAL DRIBBLING
SKILLS***

Said Ilham Maulana¹, Galih Priyambada²

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, ilhamaulana1313@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, gp681@umkt.ac.id
(ilhamaulana1313@gmail.com, 082357306362)

ABSTRAK

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 4 Samarinda. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi pada menggunakan keseluruhan peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 120 peserta. Sementara itu pengambilan sampel penelitian ini berjumlah 30 menggunakan *purposive sampling* peserta dari jumlah populasi yang diambil dengan pertimbangan pemain inti. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan taraf signihitung 0,05. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan, kelincahan dengan keterampilan *dribbling* futsal. berdasarkan uji hipotesis antara ketiga variabel. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$, yang berarti berkorelasi, dan diperoleh derajat hubungan korelasi sempurna pada X1 terhadap Y 0,981 dan X2 terhadap Y 0,968.

Kata kunci : Daya tahan, kelincahan, *dribbling*, futsal, ekstrakurikuler

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between anaerobic endurance and agility with futsal dribbling skills in futsal extracurricular students at SMP N 4 Samarinda. This research uses a type of quantitative research with a correlational design. Data were obtained using anaerobic endurance tests, agility tests and futsal dribbling tests on futsal extracurricular participants at SMP N 4 Samarinda. The samples in this study were 30 futsal extracurricular participants and were taken using a purposive sampling technique, namely a sampling technique that determines the sample with certain considerations. The statistical test in this study used a correlation test. The results obtained from this study are that there is a significant relationship between the independent variable (X) and the related variable (Y) based on the hypothesis test between the three variables. With a sig value of 0.00.

Keywords : Endurance, agility, *dribbling* futsal, extracurricular

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i2>



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kebutuhan hidup untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, agar tubuh sehat dan menjalankan aktivitas sepanjang hari tanpa merasakan kepenatan yang berarti. Peran olahraga bagi manusia sangat penting untuk menunjang kesehatan jasmani yang berpengaruh ketika kita berkegiatan sepanjang hari. Olahraga yang terkenal dan banyak penggemarnya adalah futsal. (Rioza Jakalia Saputra, 2022:3) Kata futsal berasal dari bahasa Spanyol yang berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga yang dinamis sehingga menuntut pemain untuk melakukan aktivitas fisik yang ekstra. Tentunya selain dari teknik dasar seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*, daya tahan seorang atlet juga berpengaruh terhadap kelincahan gerak pada situasi permainan.

Daya tahan memberi peranan wajib bagi atlet dalam menguasai gerakan yang diperagakan. Karena gerakan yang dilatih perlu berulang dengan intensitas yang tinggi, sehingga kondisi fisik atlet berpengaruh terhadap sistem latihan dan juga memberi kecermatan pada sebuah pertandingan (Sofyan, 2017:3).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan fisik yang prima berpengaruh terhadap atlet untuk menguasai teknik-teknik dari olahraga yang ditekuni. (Festiawan, Suharjana, Priyambada, 2020:3) Selain itu, pemain juga harus menguasai teknik dasar yang baik pula. Pemain wajib mengendalikan bola ketika sedang berdiri, bergerak, atau bersiap melakukan operan dan

tembakan kearah gawang musuh". Perkembangan olahraga futsal kian diminati di berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Bahkan di dunia pendidikan, futsal menjadi salah satu olahraga ekstrakurikuler. (Akhmadi, 2018:412) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dalam binaan sekolah yang bermaksud agar mengembangkan minat dan bakat peserta didik. (Priyambada, Raharja, Putra, 2018:3) Contoh sekolah yang melazimi kegiatan ekstrakurikuler khususnya futsal adalah SMPN 4 Samarinda. Salah satu tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler futsal yaitu meningkatkan daya tahan dan kelincahan pemain serta meningkatkan kemampuan teknikteknik dasar terkhususnya yang peneliti bahas pada penelitian ini pada teknik dasar *dribbling*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang dimana penelitian ini menentukan hubungan 2 variabel atau lebih untuk mendapat data pada penelitian ini, Populasi ini adalah menggunakan seluruh jumlah siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Samarinda yang berjumlah 120 siswa, dan dengan menggunakan sampel 30 peserta lakilaki dengan kriteria pemain inti yang diambil sebagai sampel sesuai jadwal latihan agar proses pengambilan data terencana.

Teknik mengumpulkan data pada penelitian ini data menggunakan teknik tes dan pengukuran kepada peserta ekstrakurikuler futsal

di SMP Negeri 4 Samarinda

HASIL

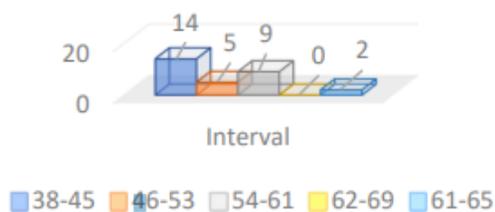
Deskripsi dan Pembahasan

A. Daya Tahan

Tes ini melibatkan peserta untuk melakukan tes daya tahan yang dilakukan sesuai kelaziman daya tahan anaerobik yaitu lari 300 meter. Berikut gambar dan tabel frekuensi daya tahan anaerobik.

Tabel 1. Data Primer 2023

No.	Interval	F	%
1	38-45	14	47
2	46-53	5	17
3	54-61	9	30
4	62-69	0	0
5	70-77	2	7
		30	100



Gambar 1. Diagram Tabulasi X1

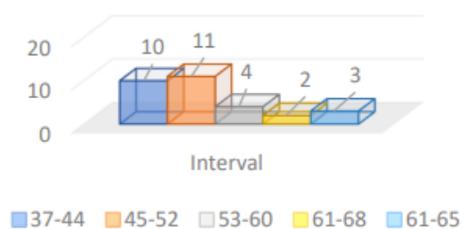
Dengan penjelasan sampel 30 siswa yang mengikuti daya tahan lari 300 meter yang mendapat point interval 38- 45 sebanyak 14 siswa

dengan persentase 47%, interval point 46-53 sebanyak 5 siswa dengan persentase 17%, interval point 54-61 sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, interval point 62-69 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, interval point 70-77 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%.

B. Kelincahan

Tabel 2. Data Primer 2023

No.	Interval	F	%
1	37-44	10	33
2	45-52	11	37
3	53-60	4	13
4	61-68	2	7
5	69-76	3	10
		30	100



Gambar 2. Diagram Tabulasi X2

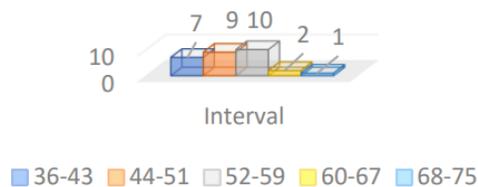
Siswa yang mengikuti tes kelincahan (*Shuttle Run 4X10*) yang mendapat point interval 37-44 sebanyak 10 siswa memperoleh persentase 33%, siswa yang mendapat point interval 45-52 sebanyak 11 siswa dengan perolehan persentase 37%, siswa yang mendapat point interval 53-60

sebanyak 4 siswa dengan persentase 13%, siswa yang mendapat point interval 61-68 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, siswa yang mendapat point interval 69-76 sebanyak 3 siswa dengan persentase 10%.

B. Dribbling

Tabel 3. Data Primer 2023

No.	Interval	F	%
1	36-43	7	23
2	44-51	9	30
3	52-59	10	33
4	60-67	2	7
5	68-75	2	7
		30	100



Gambar 3. Diagram Tabulasi Y

Pengambilan sampel 30 siswa peserta tes *dribbling* sebagai contoh terdapat 7 siswa dengan skor interval antara 36-44 terhitung 23%, dan 9 siswa dengan skor interval 44-51 terhitung 30%, terdapat 10 siswa pada interval 52-59, terhitung 33%; 2 siswa pada interval 60- 67, terhitung 7%;

2 siswa pada interval 68-75, terhitung 7%.

Analisis Data

A. Uji Normalis

1. Uji normalis

Dari tabel spss menunjukkan hasil uji normalis daya tahan anaerobik (X1) dengan nilai 0,438 kelincahan (X2) dengan nilai 0,385 dan *Dribbling* (Y) 0,859 disimpulkan data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

Dari hasil uji linieritas, nilai *Sig. deviation from linearity* X1 sebesar 0.013 < 0,05, X2 sebesar 0.211 > 0,05 maka disimpulkan tidak linier antara variabel daya tahan anaerobik (X1) dengan *dribbling* (Y) Dari hasil ini maka akan diuji dengan metode analisis non linier. Sedangkan kelincahan (X2) dan keterampilan *dribbling* (Y) memiliki hubungan yang linier.

B. Uji Hipotesis

Tabel 4. Uji Korelasi X1 X2 Y

		Corelations		
		X1	X2	Y
	Pearson Correlation	1	.964**	.981**
X1	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30

	Pearson Correlation	.964**	1	.968**
X2	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
	Pearson Correlation	.981**	.968**	1
Y	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

Dari table korelasi atas didapatkan bahwa X1 terhadap Y memiliki sig. yaitu 0,00 yang berarti signifikan. Sementara itu dari hasil uji regresi X2 terhadap Y sebesar 0,00 yang artinya signifikan. Juga dapat dilihat bahwa X1, X2 kepada Y sebesar 0,00. Dari sini dapat disimpulkan variabel independen (X1) dan (X2) memiliki hubungan yang signifikan antara variabel dependen (Y) karena memiliki nilai <0,05.

Dikarenakan pada uji linieritas variabel X1 terhadap Y tidak signifikan, maka akan diuji dengan metode regresi non linier yang dimana hasil diambil dari *R square* jika nilai lebih tinggi >0,05 maka lebih baik, dan jika sig kurang dari < 0,05 maka signifikan.

Dari uji regresi dan regresi non linier yang tertera, menunjukkan X1 terhadap Y memiliki sig. sebesar 0,00 yang berarti signifikan. Sementara itu dari hasil uji regresi X2 terhadap Y sebesar 0,00 yang artinya

signifikan. Dari sini dapat disimpulkan variabel independen (X1) dan (X2) memiliki hubungan yang signifikan antara variabel dependen (Y) karena memiliki nilai <0,05.

PEMBAHASAN

Hubungan Korelasi X1 terhadap Y

Penelitian dilakukan dengan maksud mengetahui korelasi variabel daya tahan (X1) terhadap *dribbling* futsal (Y). Hasil dari perhitungan data menunjukkan dari nilai uji prasyarat normalitas sebesar 0,438. Uji linieritas X1 terhadap Y adalah 0,013. <0,05. Dikarenakan distribusi tidak signifikan maka dilakukan uji regresi non linier untuk variabel X1 terhadap Y dan mendapatkan nilai signifikan (0,00) yang berarti <0,05 maka distribusi terpenuhi dan diterima.

Hubungan Korelasi X2 terhadap Y

Penelitian dilakukan untuk mengetahui antara variabel kelincahan X2 terhadap *dribbling* futsal Y. Hasil perhitungan data diatas menunjukkan pada uji prasyarat normalitas sebesar 0,385. Nilai sig untuk uji linieritas (0,211). Sementara untuk menjawab uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi, yang dimana X2 terhadap Y bernilai sig (0,00) yang berarti pengujian diterima dan dinyatakan berkorelasi secara signifikan.

Hubungan Variabel X1 X2 terhadap Y

Adapun hasil yang didapat dari uji korelasi X1, X2 terhadap Y, jika diamati dari Sig.(2-tailed) variabel (X1) terhadap (Y) adalah sebesar

0,00 ($< 0,05$), untuk variabel (X2) terhadap (Y) sebesar 0,00. ($< 0,05$). Kemudian hasil korelasi X1 dan X2 terhadap Y (0,00) Ditarik kesimpulan bahwa variabel X1 dan X2 memiliki hubungan terhadap Y, dapat disimpulkan pengujian diterima dan berkorelasi secara signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian, pengujian penelitian, analisis pengolahan data, serta pembahasan diatas, dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara Daya tahan (X1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y), Memiliki hubungan signifikan pada variabel kelincahan (X2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 4 Samarinda.

Saran

Bagi siswa yang turut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Samarinda agar giat dan mengikuti proses latihan secara teratur dan konsisten. Bagi pembina ekstrakurikuler dapat bekerjasama dengan pelatih untuk membuat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal lebih bersemangat mengikuti proses latihan. Bagi pelatih agar dapat lebih bervariasi lagi dalam program latihan terutama program latihan daya tahan, kelincahan, dan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmadi, T. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan Ilmu

Keolahragaan, F. (2018). Survei Manajemen Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Sidoarjo 411 SURVEI MANAJEMEN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP NEGERI 4 SIDOARJO.

Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High Intensity Interval Training dan Fartlek Training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). DOI: 10.21831/jk.v8i1.31076

Priyambada, G., Raharja, A. T., & Putra, F. (2018). Persepsi dan minat pelatih olahraga sekolah khusus olahraga internasional terhadap sport massage. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 77–86. DOI: 10.21831/jk.v6i1.21180

Rioza Jakalia Saputra. (2022). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Teknik Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Tapak Suci. *Jurnal Keolahragaan*, 3, 1–9.

Sofyan, M., Jurusan, W., Kesehatan, P., & Rekreasi, D. (2017). Artikel E-Journal UNESA Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. In *Jurnal Kesehatan (Vol. 07)*.