

**PENGARUH KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN PERCAYA DIRI DENGAN
KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN FUTSAL SMKN 3
MAKASSAR**

***THE INFLUENCE OF AGILITY, BALANCE AND CONFIDENCE IN DRIBBLING
SKILLS IN THE FUTSAL GAME SMKN 3 MAKASSAR***

IRWANS ARSYAD

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

Irwansarsyad69@gmail.com

ABSTRACT

IRWANS ARSYAD. 2019. The influence of agility, Balance and self confidence on Dribbling in Futsal at SMKN 3 MAKASSAR (supervised by Hikmad Hakim And Muhammad Rahmat Kasmad)

The study aims at examining the influence of agility, balance and self confidence on dribbling ability on futsal at SMKN 3 MAKASSAR . The study employs path analysis design. The populations were all student who took futsal extracurricular activity with the total sample of 30 student obtained by employing probability sampling technique

The result of the study reveal that each structure 1) there is no influence of agility on self confidence of students at SMKN 3 MAKASSAR because it is not supported empirical data with sig value 0.345 and ($P > 0.05$). 2) there is influence of balance on self confidence of student at SMKN 3 MAKASSAR with sig value 0.026 and ($P < 0.05$) 3) there is influence of agility on dribbling in futsal at SMKN 3 MAKASSAR with sig value 0.038 and ($P < 0.05$) 4) there is influence of balance of dribbling in futsal at SMKN 3 MAKASSAR with sig value 0.345 and ($P < 0.05$). 5) there is influence of self confidence on dribbling ability on futsal at SMKN 3 MAKASSAR with sig value 0.024 and ($P < 0.05$). 6) there is influence of agility on dribbling ability through self confidence in futsal at SMKN 3 MAKASSAR with the total influence 0.512 and ($P < 0.05$), and 7) there is no influence of balance on dribbling ability through self confidence in futsal SMKN 3 MAKASSAR with the total influence 0.172 and ($P > 0.05$).

Keywords: agility, balance, self confidence, dribbling

ABSTRAK

Irwans Arsyad .2019. *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan dan Percaya Diri Terhadap Dribbling Pada permainan Futsal SMK 3 Makassar*. (Dibimbing oleh Hikmad Hakim dan Muhammad Rahmat Kasmad).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelincahan, keseimbangan dan percaya diri terhadap penguasaan bola. Penelitian ini menggunakan desain *path analysis*. Populasinya adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK 3 Makassar dengan sampel berjumlah 30 siswa dengan menggunakan teknik *probability sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan pada masing-masing struktur, bahwa 1) tidak ada pengaruh kelincahan terhadap percaya diri siswa SMK 3 Makassar , oleh karena tidak didukung data empiris dengan nilai sig sebesar 0.345 dan ($P > 0.05$). 2) ada pengaruh keseimbangan terhadap percaya diri siswa SMK 3 Makassar, dengan nilai sig sebesar 0,026 dan ($P < 0.05$). 3) ada pengaruh kelincahan terhadap dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig 0.038 dan ($P < 0.05$). 4) ada pengaruh keseimbangan terhadap dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig sebesar 0.038 dan ($P < 0.05$). 5) ada pengaruh percaya diri terhadap kemampuan dribbling pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai sig 0.024 dan ($P < 0.05$).6) Terdapat pengaruh kelincahan terhadap kemampuan dribbling melalui percaya diri pada permainan futsal SMK 3 Makassar dengan nilai pengaruh total -0.512 dan ($P < 0.05$). 7) Tidak terdapat pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan dribbling melalui percaya diri pada permainan futsal SMK 3 Makassar, dengan nilai pengaruh total 0.172 dan ($P > 0.05$)

Kata Kunci: Kelincahan, Keseimbangan, Percaya Diri, Dribbling

A.PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu gejala sosial disekitar baik itu dilingkungan keluarga, masyarakat dan keadaan lingkungan sebagai faktor sarana yang telah tersebar di berbagai daerah di indonesia dan seluruh dunia. Olahraga sebagai sarana rekreasi, pendidikan prestasi, dan kesehatan.olahraga sebagai sarana rekreasi yaitu olahraga yang hanya dilakukan untuk mengisi waktu luang atau senggang dan dilakukan dengan penuh kegembiraan. Di indonesia, pada tahun 1998 olahraga futsal belum begitu populer, semua masyarakat masi meminati olahraga sepakbola . Di indonesia olahraga ini mulai di kenal pada tahun 2000 namun demikian antusias masyarakat terhadap olahraga ini

sangat besar. Hal ini terlihat di tahun 2002 indonesia diberi kepercayaan oleh AFC (*asian football confederation*) sebagai tuan rumah kejuaraan futsal Asia di jakarta. Bahkan sekarang sudah ada kompetisi reguler yang dilaksanakan di bawah naungan PSSI yang bernama liga pro futsal. Liga futsal ini sendiri berada langsung di bawah kepengurusan badan futsal nasional. Kompetisi ini sudah berlangsung sejak tahun 2004. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing masing beranggotakan lima orangtujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan manipulasi bola dengan kaki.selain lima orang pemain utama, setiap regu juga di izinkan memiliki pemain cadangan. Kata

futsal berasal dari singkatan *futbol* (sepakbola) dari bahasa portugal dan brasil dan sala (ruangan) dari bahasa prancis. "Futsal di ciptakan di Montevideo, uruguay pada tahun 1930, oleh juan carlos ceriani seorang pelatih sepakbola asal argentina namun menetap di uruguay ". Sebenarnya ceriani tidak sengaja dalam menciptakan olahraga futsal ini. Ceriani mendapatkan ide pada saat tim sepak bola yang dia pimpin ingin ingin mengadakan latihan sepakbola tetapi karena cuaca hujan sehingga tidak mendukung untuk melakukan latihan tersebut. Ceriani berinisiatif mengadakan latihan sepakbolanya di dalam ruangan. Walau sering melakukan latihan di dalam ruangan ceriani mendapatkan hasil yang memuaskan. Dengan hasil yang memuaskan itu ceriani bergagasan untuk menciptakanolahraga dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih sempit. Inilah yang menjadi tonggak sejarah futsal hingga menjadi terkenal di seluruh penjuru dunia. permainanfutsal sangat berkembang dengan pesat dan menjadi olahraga yang populer dan mendunia.keunikanfutsalmendapat perhatian di seluruh amerika selatan, terutama di brasil.Keterampilan yang dikembangkan pada permainan ini dapat dilihat dari gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain pemain brasil di luar ruangan pada ukuran lapangan biasa. Pele, bintang brasil contohnya mengembangkan bakatnya di futsal . Sementara brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan FIFA di seluruh dunia. Futsal di sekolah sekolah di makassar sangat berkembang terutama di smk 3 makassar. Smk 3 makassar juga ikut berpartisipasi Selama ada event event antar sekolah. Namun sejauh ini tim Smk 3 makassar masih terlihat kurang maksimal. Dari 3 turnamen yang di ikuti oleh Smk 3 makassar cuman 1 yang memasuki babak perempat final . Ketika dalam pertandingan tampak bahwa masih

rendahnya tingkat kondisi fisik dan psikologis sehingga mempengaruhi tingkat kemampuan mereka dalam bermain futsal. Di setiap pertandingan yang dilakoni smk 3 makassar presentase keberhasilan dribbling setiap pemain sangat kurang dan sering gagal. Berdasarkan uraian maka peneliti berinisiatif melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling dalam permainan futsal SMKN 3 MAKASSAR"

B. KAJIAN PUSTAKA

PERMAINAN FUTSAL

Futsal berasal dari bahasa spanyol. Fútbol berarti sepakbola dan sala berarti ruangan. Futsal yang pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola bernama juan carlos ceriani pada tahun 1930 di montevideo, Uruguay. Awalnya ceriani memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah di guyur hujan. Setelah itu pada saat di dalam ruangan sangatlah efektif. Kemudian dia mencetuskan permainan sepakbola dalam ruangan dengan pemain lima lawan lima.

Hal tersebut sangat mendapat sambutan yang sangat luar biasa bahkan banyak yang menyukai sampai diseluruh dunia.

Sejak tahun 1989, secara resmi FIFA mengambil alih pengelolaan olahraga futsal di seluruh dunia, termasuk diantaranya menetapkan aturan aturan dan menyelenggarakan berbagai kejuaraan futsal tingkat internasional.(mulyono,2014:6)

Setelah perkembangan futsal semakin meningkat, kemudian FIFA mengubah jadwal perbandingan tersebut menjadi empat tahunan dengan pertimbangan waktu . Spanyol dipercaya sebagai tuan rumah pada tahun 1996. Kejuaraan ini dimenangi oleh Brasil. Pada tahun 2000 di guatemala dan Taiwan

pada tahun 2004, Spanyol berhasil lolos sebagai juara pertama.

Perkembangan futsal di Indonesia dimulai sejak tahun 2002. Futsal masuk ke Indonesia tepatnya pada oktober 2002 ketika Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah kejuaraan futsal tingkat ASEAN. Sejak itu futsal berkembang peserta dan mewabah hingga ke kompleks-kompleks perumahan dan perkampungan. Bahkan ini menjadi salah satu ajang lomba wajib pada setiap perlombaan 17 agustus di perkampungan dan kompleks kompleks perumahan. Mungkin karena masih tergolong baru, futsal di Indonesia terkesan salah kaprah. Dengan adanya fenomena seperti ini masyarakat Indonesia semakin terhibur dengan permainan futsal karena dengan lapangan yang tidak sulit untuk dijumpai dan semua kalangan sangat menyukai baik itu anak anak, remaja, orang dewasa sampai orang dewasa orang tua sekalipun. Antusias masyarakat sangat tinggi bahkan sampai diperkampungan dengan membuat tempat tempat yang dapat dimainkan oleh 10 pemain dan pelaksanaannya tidak terlalu sulit dapat dimainkan kapan saja dan dimana saja. Lalu apakah futsal yang kita mainkan sekarang sudah memenuhi standar FIFA? Ternyata belum. Olahraga tersebut lebih dapat dinamakan *indoor soccer* dan *street socce*. Misalnya pemain yang berjumlah lebih dari lima orang. Hal ini sering dilanggar karena pemainnya kadang kadang berjumlah lebih dari 5 orang . Lain lagi dengan *street soccer* yaitu permainan yang dilakukan diluar

ruangan, dilahan parkir lapangan basket dan lain yang memungkinkan untuk bermain bola

Menurut Justinus Lhaksana (2012:15) Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahandalam waktu yang relatif lama. Sedangkan menurut Narti(2009:I).

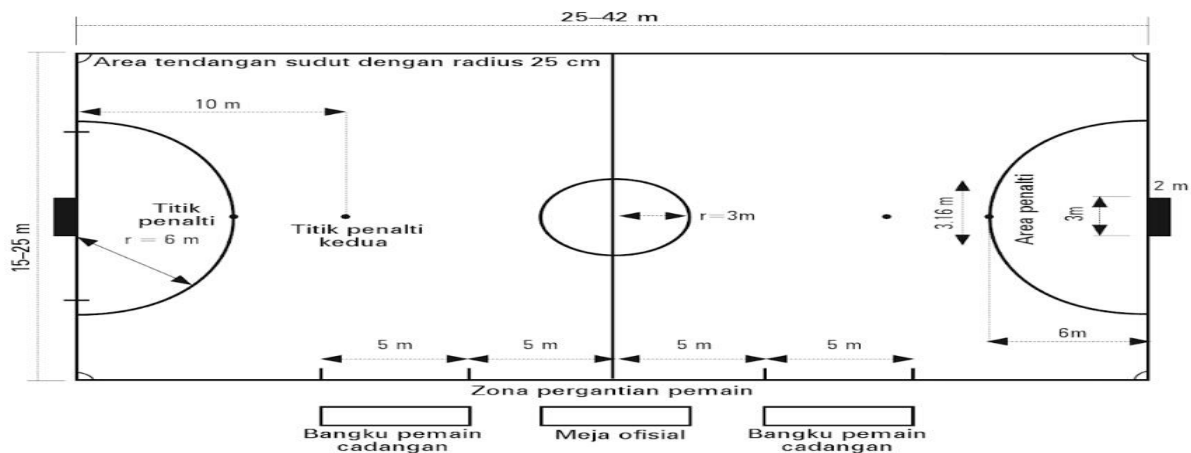
futsal adalah permainan bola yang dilakukan oleh dua regu dengan satu regunya lima orang . Di tambahkan oleh Andri Irawan (2009:21) permainan futsal merupakan permainan yang merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gold an berusaha untuk mencegah lawan mencetak gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan.

Dari beberapa penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing masing tim berjumlah lima orang dan memiliki aturan tegas agar terhindar dari aspek kekerasan, olahraga ini bertujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dengan kerja sama dan kekompakan tim dan berusaha menahan serangan lawan.

Adapun ukuran lapangan, bola, jumlah pemain (per tim) dan lama permainan futsal menurut Justinus Lhaksana (2012:10) sebagai berikut

a. Lapangan Permainan

- Ukuran : panjang 25-42 m x lebar 15-25 m
- Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh disisi, garis gawang diujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- Lingkarang tengah : berdiameter 6m
- Daerah penalti : 6 meter dari titik tengah garis gawang.
- Garis penalti kedua : 12 meter dari titik tengah garis gawang.
- Zona pergantian : daerah 6 m (3 meter pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
- Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m



Gambar 2.1 : Lapangan Futsal
Sumber: (Justinus Lhaksana 2011:10)

b. Bola

- Ukuran : nomor 4
- Keliling : 62-64 cm
- Berat : 390-430 gram
- Lambungan : 55-65 cm pada pantulan pertama
- Bahan : kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)

c Jumlah pemain (per tim)

- Jumlah pemain maksimal lima untuk memulai pertandingan
- Jumlah minimal pemain minimal mengakhiri permainan ialah dua pemain salah satunya penjaga gawang.
- Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang
- Jumlah wasit : 2 orang
- Pergantian pemain tidak terbatas
- Metode pergntian: “ pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan

lapangan kapan saja; pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola sedang tidak dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

d Lama permainan

- Lama normal : 2x20 menit
- Lama istirahat: 10 menit
- Lama perpanjangan waktu : 2 x 10 menit
- Adu penalti jika kedua timimbang sampai perpanjangan waktu
- Time-out : 1 kali per tim per babak; tak ada dalam waktu tambahan
- Waktu pergantian babak : maksimal 10 menit

Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola.

Melatih tubuh dalam berolahraga pada dasarnya ialah meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan jenis olahraga itu sampai ketinggian yang

maksimal baik pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek kemampuan tekniknya (Wiarso 2013 : 164).

Successful sport performance require a combination of strength, power, endurance, speed, agility, balance and coordination. (Foran 2001).

Modern futsal adalah permainan futsal yang pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Oleh karena itu diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar permainan futsal, seperti

- a. Teknik dasar mengumpan (*passing*)
- b. Teknik dasar menahan bola (*control*)
- c. Teknik dasar mengumpan melambung (*chipping*)
- d. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)
- e. Teknik dasar menembak bola (*shooting*)

Dari beberapa teknik yang dipaparkan diatas, harus sangat didukung oleh komponen fisik dan juga kebugaran yang baik untuk melakukan teknik dalam bermain futsal dengan baik pula. (Wiarso 2013:169-179) mengatakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Derajat kebugaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari.

Menurut Harsono 2015:40 bahwa perkembangan fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan

kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Lanjut dihalaman 58 dia mengatakan bahwa dasar perkembangan multilateral, terutama perkembangan fisik, merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dalam penguasaan keterampilan yang sempurna dicabang olahraganya. Prestasi dan efisiensi yang tertinggi dalam olahraga bukan tergantung dari umur kronologis, akan tetapi umur biologis manusia. Potensi fungsional seseorang, dan kemampuannya untuk menyesuaikan diri (adapt) terhadap suatu stimulus adalah lebih penting dari pada umur. Dan tempo (rate) perkembangan keterampilan dan kemampuan olahraga nampaknya lebih cepat pada atlet-atlet muda dibandingkan dengan pada atlet-atlet dewasa.

Menggiring Bola (Dribbling)

Keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitannya dengan keterampilan dribble untuk melindungi bola dari lawan yang mencoba merebutnya. Lindungi bola dengan menempatkan tubuh antara bola dan lawan yang mencoba merebutnya. (Joseph A. Luxbacher 2016: 47)

Menurut Andi Purnama (2015:41-42), pada dasarnya menggiring bola adalah mendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menggiring berarti teknik yang memungkinkan pemain untuk bergerak dengan bola kearah tertentu tanpa bola yang diambil dari lawannya. Kualitas berikut ini diperlukan untuk menggiring bola:

- a. kreatifitas yang sukses

- b. imajinasi
 - c. mobilitas
 - d. kordinasi pikiran tubuh
 - e. kemampuan untuk mengubah kecepatan
- Metode dribbling yang berbeda dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Sederhana: lawan dimainkan tanpa tindakan persiapan gabungan.
- b. Kombinasi : Pemain pertama melakukan tipuan untuk mengalahkan lawan.

Metode yang berbeda juga dapat diklasifikasikan sesuai dengan cara dimana lawan dimainkan (satu atau lebih tindakan ketika menggiring boal).

- a. Kecepatan : dengan tiba-tiba mempercepat atau menghentikan.
- b. Penipuan: dengan menggunakan tipuan untuk membingungkan lawan.
- c. Shielding: bola dilindungi oleh tubuh pemain di sepanjang waktu, sambil menjaga bola dibawah kendali. (Vic hermans & Rainer Engler 2011:28).



The player moves the ball with the inside of the left shoe.

The player moves the ball with the outside of the left shoe.

The player moves the ball with the inside of the right shoe.

The player moves the ball with the outside of the right shoe.

Gambar 2.2: Teknik Menggiring Bola
Sumber : (Vic hermans & Rainer Engler 2011:31)

Dibawah ini akan dijelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- c. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
- d. Bola bergulir harus dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.

- e. Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditebuk untuk mempermudah penguasaan bola
- f. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menurut (Nagatiyono 2017:9-10) Teknik menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mengecoh lawan, dan untuk mendekati gawang lawan serta mengubah arah permainan dalam melakukan penyerangan yang bertujuan mencetak gol. Menggiring dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut, Berdiri relaks, letakkan bola dikaki tumpu. Dorong bola secara perlahan-lahan dengan satu kaki kedepan sambil berlari. Kaki diputar kearah luar sehingga bola bergulir diatas tanah dan selalu dekat dengan kaki kita. Kaki yang digunakan bukan kaki tumpu.

- b. Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut, Berdiri relaks, berat badan terpusat pada kaki tumpu. Dorong bola perlahan-lahan dengan kaki yang bukan kaki tumpu dan putar pergelangan kaki kedalam sehingga perkenaan bola dengan kaki bagian luar. Bola bergulir kedepan diatas tanah dan selalu dalam penguasaan. Teknik menggiring bola dilakukan dengan cara berlari.

- c. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki (kura-kura kaki)

Pelaksanaanya adalah sebagai berikut, Berdiri relaks, berat badan terpusat pada kaki tumpu. Posisi kaki tumpu berada dibelakang dan kaki yang digunakan menngiring bola berada didepan. Posisi telapak kaki tegak sehingga ujung telapak kaki berada dibawah. Dorong bola secara perlahan-lahan kedepan dengan menggunakan punggung kaki. Usahakan bola tetep dekat dengan kaki yang

bersentuhan dengan bola. Lakukan gerakan ini dengan perlahan, kemudian tingkatkan kecepatanmu.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:33) *dribbling* merupakan kemampuan menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan dalam mencetak gol. Adapun cara melakukannya yakni:

- a. Kuasai bola serta jaga jarak dengan bola
- b. Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*
- c. Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola
- d. Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah koordinasi dari beberapa gerak dari kemampuan fisik tubuh untuk melindungi, menguasai serta mengontrol bola dari lawan agar memudahkan dalam mengimpan dan menguasai jalannya permainan dan terutama untuk mencetak gol.

Dalam melakukan menggiring bola harus bisa mengantisipasi gerakan-gerakan dari teman-teman mainnya, harus dapat meramalkan apa yang bakal dilakukan oleh temannya bila ia giring bola kekanan atau pindah kekiri, sehingga dengan demikian dia dapat mengintegrasikan usaha-usahanya dengan usaha-usaha teman seregunya.

Pada teknik menggiring bola, unsur komponen fisik sangat berpengaruh pada teknik tersebut sehingga komponen fisik harus baik sehingga menunjang teknik menggiring bola. Seperti yang dikatakan Harsono 2015:41 bahwa:

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak

dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna serta dilakukan se-efisien mungkin. Semakin sempurna tekniknya semakin sedikit pula energi yang dikeluarkan untuk melakukan teknik tersebut. Berarti pula pengeluaran tenaganya pun menjadi ekonomis dan efisien.

Percaya Diri

Dalam olahraga percaya diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil dibawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya siswa tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang dia telah berlatih sungguh sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai

Menurut Barbara (1997:15) Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan saya lakukan.

Peran pelatih dalam menimbulkan rasa percaya diri pemainnya sangat besar. Syarat untuk membangun percaya diri adalah sikap positif. Beritahu pemain di mana letak kekuatan dan kelemahannya masing masing. Buatlah program program latihan untuk setiap siswa dan bantu mereka untuk memasang target sesuai dengan kemampuannya agar target dapat tercapai jika latihan dilakukan dengan usaha keras. Berikan kritik membangun dalam melakukan penilaian terhadap siswa karena akan mengurangi rasa percaya diri.

Banyak pakar yang mengemukakan definisi tentang percaya diri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan padam dirinya sendiri dengan demikian secara apa adanya baik positif

maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Menurut Taylor (2009:6) bahwa: kepercayaan diri adalah kunci menuju kehidupan yang berhasil dan bahagia, anda tidak dapat menjalani hidup dengan baik tanpa kepercayaan diri, dan anda membutuhkannya dalam segala hal.

Percaya diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dari dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri menghargai diri sendiri.

Sebagaimana dikemukakan Harsono (1988:242) bahwa : Peranan masalah sebagai kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting, masalah kadang kadang menentukan, di dalam usaha orang atau siswa untuk mencapai prestasi yang setinggi tingginya

Percaya diri memiliki peran yang sangat penting dalam melakukan aktifitas jasmani khususnya dalam kegiatan olahraga yang menuntut prestasi melalui pertandingan. Dalam pertandingan siswa biasanya mengalami tekanan tekanan mental yang sangat mempengaruhi penampilan siswa dalam menyelesaikan pertandingan yang diikuti.

Dapat makna bahwa para ahli psikologi mendefinisikan percaya diri sebagai kepercayaan atau keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan sesuatu yang diinginkan secara sukses. Dengan demikian yang dimaksud dengan rasa percaya diri dalam penelitian ini, merupakan bagian penting dari karakteristik kepribadian siswa yang dapat memfalsifikasi kehidupannya, khususnya yang berhubungan dengan kegiatan belajar dan pencapaian tujuan belajar siswa.

Berdasarkan pendapat para pakar diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor kematangan mental yang memiliki peran yang sangat penting dalam pembinaan

olahraga prestasi adalah tingkat percaya diri siswa. Hal tersebut dapat membantu para individual untuk mengembangkan emosi positif, mempermudah konsentrasi menentukan sasaran, meningkatkan usaha. Fokus pada strategi pertandingan dan memelihara momentum. Pada dasarnya, percaya diri dapat mempengaruhi sikap, prilaku, dan pengetahuan

Menurut saranson (1993:68-69) “ kepercayaan diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan suatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Seorang siswa yang mempunyai percaya diri cenderung memiliki sikap tidak mudah menyerah . siswa mampu melihat situasi yang datang kepadanya, dan segera dapat mereaksinya dengan cepat. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa orang mempunyai percaya diri tinggi adalah orang yang yakin akan kemampuan dirinya sendiri, dan bersifat mandiri dalam arti sudah tidak suka meminta bantuan orang atau pihak lain. Dan orang yang percaya pada kemampuan dirinya sendiri berarti orang tersebut menghargai dirinya sendiri Percaya diri sangat dibutuhkan untuk beraktifitas, tak terkecuali pada dunia pendidikan. Percaya diri akan ditampakan atau dicerminkan pada perilaku yang ditampilkan seseorang. Orang yang memiliki percaya diri realistis adalah keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya dan sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan

Orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dia sendiri Percaya diri juga memiliki sikap bertanggung jawab atas masalah sesuatu yang

telah menjadi konsekuensinya. Serta berfikir rasional dan realistis yaitu analisis terhadap masalah. Sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan fakta. Sedangkan orang yang memiliki keyakinan diri atau telah kehilangan kepercayaan, tidak bisa memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, sasaran) yang dipergerakkan sungguh-sungguh, mudah frustrasi, kesulitan menghadapi masalah atau kesulitan. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah dan sering yang tidak realistis.

Dikemukakan oleh Komaruddin (2013:66) "Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang merupakan dasar dan proses dengan lingkungan sosial.

Percaya diri terbentuk dan berkembang melalui Proses belajar menjadi individu dan sosial, proses belajar secara individu berhubungan dengan umpan balik dari lingkungan, melalui interaksi dengan orang lain. Dalam hubungan yang terjadi antara individu yang satu dengan yang lain tidak hanya menggunakan orang lain, namun seseorang juga mempersepsi dirinya sendiri dalam keterkaitan dengan hubungan sosial yang tercipta.

Berkenan dengan uraian di atas bahwa terbentuknya konsep diri yang positif maka akan berkembang melandasi harga diri yang dimiliki seseorang. Harga diri yang baik ditandai dengan kemampuan mengaktualisasikan dirinya guna mengembangkan potensi yang dimiliki. Selanjutnya dan perkembangan konsep diri yang positif dan harga diri yang baik ini akhirnya mewujudkan percaya diri seseorang

Berdasarkan seluruh uraian di atas dapat disimpulkan betapa pentingnya percaya diri bagi seseorang termasuk bagi para siswa. Siswa yang memiliki keyakinan diri sendiri memiliki sifat mandiri, bersemangat, yakin akan potensi dirinya, sanggup berkerja keras,

optimis dan dinamis, mampu melakukan kegiatan secara efektif, mampu mengendalikan emosi (bersikap tenang) tidak mudah gugup), pemberani, penuh tanggung jawab, dan mampu bangkit kembali dari kesulitan. Percaya diri yang tinggi memungkinkan untuk membuat keputusan yang penting dalam latihan, melakukan aktivitas di bawah tekanan, menerapkan strategi yang diperlukan untuk mencapai sketsa, dengan baik termasuk dengan pelatih. Sifat dan kemampuan yang modal utama untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Percaya diri dapat dibentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan atau aktifitas dengan orang lain. Oleh karena itu, seorang pembina atau pelatih harus mampu menanamkan sikap percaya diri kepada siswa binaannya. Seluruh uraian di atas telah menunjukkan sesuatu yang sangat penting dalam prestasi. Setiap siswa memiliki tingkat percaya diri yang berbeda-beda. Secara umum percaya diri dapat digolongkan menjadi 3 tingkatan, yakni, kurang percaya diri, percaya diri yang realistis, dan terlalu percaya diri. Seorang pelatih harus terus membina siswa binaannya agar tidak memiliki sifat kurang percaya diri (*underconfident*). Namun demikian, seorang pelatih harus mewaspadaikan pula agar binaannya tidak bisa menjadi terlalu percaya diri (*overconfident*). Rasa kurang percaya diri atau rasa percaya diri yang berlebihan akan membawa dampak terhadap perkembangan siswa. Siswa yang baik, adalah siswa yang memiliki percaya diri yang tidak kurang atau cukup percaya diri tetapi cukup realistis, baik yang terlalu percaya diri maupun yang kurang percaya diri, sama-sama mendatangkan persoalan intelektual baru tampil di bawah tekanan. Kurang percaya diri dapat menghambat siswa untuk tampil sesuai dengan kemampuannya.. Situasi semacam ini menyebabkan siswa merasa takut. Sebaliknya, terlalu percaya diri dapat menghilangkan rasa takut yang muncul dalam situasi pertandingan

Dampaknya, siswa yang terlalu percaya dengan apa yang ditemukan tanpa mempedulikan lawan yang berkualitas tinggi. Siswa yang terlalu percaya diri, selain dapat mengatasi lawan yang superior, dapat pula mengacaukan dirinya sendiri. Idealnya adalah mendorong siswa yang terlibat dalam rasa percaya dirinya selama latihan, Siswa tidak bergerak ke arah terlalu percaya diri yang berlebihan.

Setiap siswa yang menampakkan orang-orang yang kurang percaya pada diri sendiri biasanya Akan menambah ketegangan dalam diri siswa tersebut. Siswa yang membayangkan pertandingan adalah sebagai suatu yang sangat sulit untuk dilakukan, atau yang merasa tipis harapannya akan dapat berhasil, siswa itu telah menanamkan bibit-bibit ketegangan. Karena dia sangat meragukan kemampuannya sendiri, maka pertandingan tersebut bertambah menjadi rintangan dalam dirinya. Siswa yang bimbang, yang ragu-ragu, yang takut, yang ketegangannya kian meningkat sangat membutuhkan support atau dukungan dari pelatih atau rekan tim dalam membentuk kejiwaan yang wajar dalam seorang siswasebelum pertandingan. Orang yang mempunyai percaya diri bagus bukannya orang yang merasa mampu(tetapi sebetulnya tidak mampu) adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat percaya diri terdiri dari 3 bagian yakni kurang percaya diri (*under confident*) percaya diri yang realistis dan terlalu percaya diri (*over confident*)

Berdasarkan tinjauan teori di atas maka penelitian mencoba membandingkan seberapa besar pengaruh kelincahan, keseimbangan dan percaya diri dengan kemampuan dribbling melewati lawan pada permainan futsal SMK 3 Makassar.

Kelincahan

Dalam melakukan teknik menggiring bola, kelincahan pemain sangat dibutuhkan untuk mengecoh dan menghindari lawan dengan penguasaan bola tetap terkontrol. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. (Sajoto, 1995:9).

Kemampuan untuk cepat mengubah arah, dan bergerak lagi. *Agility* tidak mudah didefinisikan karena merupakan puncak dari hampir semua kemampuan fisis yang dimiliki seorang atlet. Ketika diintegrasikan dengan sistem koordinasi, kelincahan memungkinkan atlet untuk bereaksi terhadap stimulus, mulai berdetak kencang dan efisien, bergerak ke arah yang benar, dan siap untuk mengubah arah atau berhenti dengan cepat untuk membuat permainan secara cepat, halus, efisien, dan berulang cara. Orang-orang memiliki beberapa jenis kelincahan:

- a. Perubahan arah horizontal seluruh tubuh seperti berpura-pura dan menghindari
- b. Perubahan arah vertikal seluruh tubuh seperti melompat dan melompat
- c. Gerakan cepat bagian-bagian tubuh yang mengontrol pergerakan alat-alat olahraga seperti tenis, squash, dan hoki.

Seorang atlet yang menuntut kelincahan berkualitas tinggi dapat menggunakannya untuk mendapatkan keuntungan dalam persaingan. Kelincahan berkualitas tinggi mengurangi potensi cedera, meningkatkan kinerja dan penghindaran dengan memungkinkan atlet untuk memalsukan atau menetralkan kompetisi, dan menyempurnakan kemampuan atlet menyesuaikan diri pada objek luar seperti keping atau bola.

Atlet dapat dibandingkan dengan sistem komputer; keduanya menunjukkan banyak kekuatan dan potensi. Tanpa kelincahan,

bagaimanapun, atlet tidak seefektif komputer yang tidak memiliki software yang baik tetapi kinerja yang terbatas. Ada dua elemen penting dalam mengembangkan kelincahan, koordinasi, dan keterampilan. Peran koordinasi adalah menjalankan gerakan yang dipilih sebagai respons terhadap stimulus. Peran keterampilan adalah untuk menentukan kemampuan terkoordinasi ini menjadi seperangkat gerakan umum, khusus, dan olahraga yang efisien dan efektif. Agility adalah fenomenal spesifik untuk olahraga. (Bill foran, 2001 140-141).

Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. (Widiastuti, 2015:16). Dari pendapat tersebut, kelincahan merupakan bagian dari koordinasi gerakan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan pola gerakan.

Dalam melakukan gerakan yang baik dengan ditopang dengan melakukan latihan yang teratur, maka kelincahan tersebut dapat dilakukan dengan kecepatan yang tinggi. Kelincahan (agility) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi (Soekarman 1987:71).

Menurut Wiarto (2013:171) bahwa, kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. (Nur Ihsan Halim, 2011:123)

Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak 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. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

Menurut Wahjoedi (2001:61), kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh merubah arah secara cepat tanpa gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari atau melewati sergapan lawan pada saat melakukan dribbling dan saat melakukan tendangan ke gawang lawan untuk memasukkan bola sehingga mencetak skor. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari hadangan lawan adalah bagian yang sangat diperlukan pemain dalam permainan futsal. Dengan demikian gerakan tersebut yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, atau menerobos ketatnya pertahanan lawan.

Kelincahan memerlukan kecepatan mengubah arah dari badan atau anggota badan, seperti melompat secara penuh kemudian memutar posisi dan gerakan-gerakan sulit lainnya. (Sugianto dkk, 1997 : 187).

Kelincahan dalam motorik dinyatakan oleh kemampuan badan untuk mengubah arah secara cepat dan tepat. Kelincahan ini meliputi koordinasi cepat dan tepat dan otot-otot besar pada badan dalam suatu kegiatan

pembelajaran. Adapun item tes kelincahan, misalnya:

- a. Lari hindaran
- b. Lari rintangan
- c. Lari zigzag
- d. Langkah menyamping, dan
- e. Sikap jongkok (Sudirjo & Alif 2018:108)

Dari beberapa pendapat diatas maka kesimpulan dari kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengkoordinasikan beberapa gerakan pada pola tertentu dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan merupakan gabungan dari beberapa faktor komponen fisik tubuh yang ditopang oleh bagian-bagian otot maupun yang lainnya. Dalam metode tes dan pengukuran kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini ialah *zigzag run*. Pada proses melakukan tes tersebut bagian tubuh yang dominan dalam gerak tersebut ialah bagian pinggul, paha, lutut betis serta seluruh rangkaian anatomi yang mendukung.

Agility berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan agility seseorang. Selain itu agility dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan pengambilan keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Agility berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Agility adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet atau pemain akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Macam-macam Agility dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut:

- a. Agility Umum

Agility umum adalah agility seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

- b. Agility Khusus

Agility khusus adalah agility yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi agility antara lain sebagai berikut:

- a. Komponen biomotor yang meliputi otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.
- b. Tipe tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- c. Umur. Agility meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama periode *rapid growth*, agility tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid growth*, maka agility meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- d. Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki agility sedikit diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi setelah umur pubertas perbedaan agility-nya lebih mencolok.
- e. Berat badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi agility.
- f. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi agility. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Keseimbangan

Keseimbangan adalah pemeliharaan atau kontrol posisi tubuh (Foran Bill, 2001: 6). Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan. Artinya bahwa didalam usaha peningkata nkondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Sajoto, 1995:8)

Dalam melakukan permainan futsal terkhusus pada teknik menggiring bola, komponen fisik keseimbangan sangat menentukan baik tidaknya santri dalam melakukannya. *A well-balanced athlete has good coordination and control when performing sports action.* Saat pemain menyerap pukulan dalam sepak bola atau hoki, jelas bahwa menjaga keseimbangan itu sulit; hambatan udara, gesekan, dan gravitasi juga mempengaruhi seberapa baik seorang atlet dapat mempertahankan keseimbangan. Cara dan mana dan atlet menolak dan menangani kekuatan luar ini disebut stabilitas. Semakin baik dan lebih banyak olahraga khusus atlet melatih tubuh mereka, semakin seimbang dan stabil mereka akan selama kinerja olahraga. (Foran Bill, 2001:119)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan. Kemampuan mempertahankan gerakan dipengaruhi olah beberapa faktor antara lain : visual dan vestibular. (Widiastuti, 2015:17).

Menurut Wiarto (2013:171) bahwa keseimbangan adalah pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi khusus dari

tubuh. Keseimbangan statis yaitu mempertahankan sikap pada posisi khusus. Keseimbangan dinamis yang terpenting dalam olahraga ialah mempertahankan keseimbangan pada waktu bergerak. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan ialah waktu refleks, waktu reaksi, lecepatan bergerak. Biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama latihan kelincahan dan kecepatan atau dalam istilah olahraga adalah koordinasi. (Soekarman, 1987:71).

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh, baik dalam posisi statis maupun dalam posisi bergerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupak hal yang sangat penting didalam melakukan suatu gerakan, karena dalam keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dalam beberapa ketangkasan atau *ball feeling*. Untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan perlu dikoordinasikan dengan baik dalam usaha mengontrol gerakan.

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil. Dalam keseimbangan ini terkandung kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol sistem syaraf otot agar dapat efisien bekerja baik sewaktu tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh, mulai dari duduk, jongkok, berdiri, jalan, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. (Nur Ichsan Halim, 2011: 136).

Keseimbangan adalah kemampuan para siswa untuk menjaga atau memelihara sistem otot saraf dalam kondisi diam untuk respons yang efesien demi mengendalikan tubuh saat

bergerak secara efisien. (Sudirjo & Nur Alif, 2018:109).

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh untuk tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berlari atau berjengket. (Sugiyanto, dkk 1997: 147).

Dari beberapa pendapat yang telah diuraikan, keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam menempatkan atau memposisikan titik berat badan baik dalam bergerak maupun dalam keadaan stabil secara cepat.

Setiap gerakan tubuh memerlukan keseimbangan yang baik untuk menstabilkan titik berat tubuh, baik saat bergerak maupun dalam keadaan diam. Faktor tubuh adalah hal yang penting dalam menunjang performa keseimbangan yang mana terdiri dari beberapa unsur fisiologi yaitu tulang, otot dan sistem penggerak tubuh lainnya. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur keseimbangan ialah *Modfield Bass Test of Dynamic Balance*. Dilihat dari segi gerakannya, bagian kaki pada tubuh sangat dominan dengan otot-otot besar yang berperan penting dibagian *calves, thighs, hips and sholders*.

Keseimbangan dalam menggiring bola harus didukung dengan latihan yang teratur sehingga tercipta gerakan otomatisasi sehingga sistem penggerak tubuh dapat rileks dan bertahan lama saat melakukan gerakan

menggiring bola seperti yang dikatakan (Sajoto, 1995:9):

Pada saat melakukan gerakan unsur-unsur penggerak tubuh sangat berperan dalam melakukan aktifitas. Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam hand stand atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang dalam berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

Salah satu penyebab dari kurang baiknya penampilan atau performa dalam olahraga ialah karena keseimbangan dari pemain tidak baik sehingga mengurangi performa pemain yang dapat mengakibatkan cedera. Seperti yang dikatakan (foran bill 2001)

ketidakseimbangan adalah penyebab kerusakan non-athleticism dan masalah ortopedi kronis.

C. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan studi korelasional, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi kelincahan dan mengenai fenomena-fenomena aktual yang ada pada saat penelitian. Dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel-variabel tersebut dan ditentukan dengan menggunakan koefisien, yang dihitung melalui teknik analisis statistik. Dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah ada keterkaitan keseimbangan, kelincahan dan motivasi terhadap kemampuan menggiring bola.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan korelasional dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis design*). Analisis jalur digunakan untuk

menentukan mana dari sejumlah jalur yang menghubungkan satu variabel dengan variabel lainnya.

Variabel Penelitian

Pokok penelitian yang menjadi pusat dalam mencari kebenaran dari permasalahan yaitu variabel. Seperti yang dikatakan Sugiyono (2016: 61) bahwa:

variabel penelitian adalah atribut atau sifat atau nilai seseorang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudianditarik kesimpulannya.

a. Variabel independen

Variabel ini sering disebut variabel stimulus, predictor, antecedent. Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam SEM (Structural Equation Modeling/Pemodelan Persamaan Struktural, variabel independen disebut sebagai variabel eksogen.

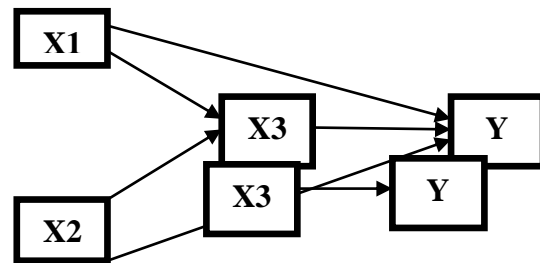
b. Variabel dependen

Sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam SEM (*Structural Equation Modeling/* Pemodelan persamaan Struktural, variabel dependen disebut sebagai variabel eksogen.

Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian

ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut:



Teknik Pengumpulan Data

Dari beberapa aspek komponen fisik yang menjadi variabel dalam penelitian ini yakni keseimbangan dan kelincuhan namun kedua faktor kemampuan fisik tersebut juga ditopang dengan kemampuan fisik lainnya dengan diketahui ciri-cirinya. Maka yang diketahui selanjutnya yakni bagaimana diketahui kemampuan dan keadaan kondisi fisiknya yang menjadi tolak ukur untuk mencapai hasil penelitian yang diinginkan.

Tes kelincuhan

- Tujuan :Untuk mengukur kelincuhan
- Alat dan perlengkapan : Lapangan yang datar, diagram untuk berlari 16 feet dan lebar 10 feet, 5 tongkat alat pengukur jarak(meteran), stopwatch, blanko (kertas), pulpen
- Pelaksanaan tes :
 - Peserta tes berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan didepan (start berdiri)
 - Pada aba-aba “YA” stopwatch dijalankan dan peserta tes berlari secepat-cepatnya mengikuti arah panah sesuai dengan diagram dan stopwatch dihentikan tepat pada peserta tes melewati garis finish.

- Peserta tes diberi kesempatan 3 kali. Waktu tidak dicatat apabila peserta tes menggeserkan atau menjatuhkan tongkat, berlari tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

Pengukuran Keseimbangan Dinamis (Modified Bass Test of Dynamic Balance)

Tujuan : untuk mengukur keseimbangan dinamis.

a. Alat dan perlengkapan

- Ruang yang datar
- Stopwatch
- 11 potong pita plastik
- Tanda berukuran 1 x ¾ inci (2,54 x 1,9 cm)
- Pita ukur atau penggaris
- Blanko/Formulir Tes
- Alat tulis menulis

b. Pelaksanaan:

Peserta tes berdiri pada kaki kanan sebagai awal, kemudian lompat ke tanda pertama bertumpu pada kaki kiri, kemudian pertahankan sikap berdiri dalam posisi statis selama 5 detik. Selanjutnya lompat kembali ke tanda kedua bertumpu pada kaki kanan kemudian pertahankan sikap selama 5 detik. Dilanjutkan dengan kaki lain, melompat dan mempertahankan sikap statis selama 5 detik, sampai tes ini diselesaikan. Ujung telapak kaki peserta tes harus benar-benar dapat menutupi setiap tanda pita plastik, sehingga tidak dapat dilihat. Percobaan dikatakan berhasil apabila setiap pita plastik tertutup oleh ujung telapak kaki, tumit tidak menyentuh lantai atau bagian badan lainnya, serta dapat mempertahankan sikap statis setiap pita plastik selama 5 detik dengan ujung telapak kaki tetap menutupi pita plastik dan berdiri tegak dengan satu kaki tumpu. Ujung kaki yang lain diletakkan dibelakang lutut kaki lainnya dan letakkan kedua tangan dipinggul. Dengan aba-aba yang diberikan peserta tes mengangkat tumitnya dari lantai atau menjinjit dan pertahankan sikap ini

selama mungkin, tumit tanpa menyentuh lantai atau menggeserkan ujung telapak kaki dari tempat semula atau memindahkan kedua tangan dari pinggul.

c. Penilaian:

Setiap keberhasilan pendaratan maupun upaya menutupi pita plastik secara berturut-turut mendapat skor 5 dan 5, skor berikutnya untuk setiap detik dapat mempertahankan panjang tungkai statisnya. Setiap peserta tes akan memperoleh 10 skor untuk setiap pita plastik atau mendapat 100 skor secara keseluruhan apabila dapat menyelesaikan seluruh rangkaian tes tersebut. Setiap panjang tungkai 5 detik harus disebutkan dengan keras dengan satu skor untuk setiap detik dan catat nilainya pada setiap tanda plastik. (Peserta tes dipersilahkan mereposisi sendiri untuk 5 detik panjang tungkai setelah gagal mendarat). Waktu terbaik dari tiga kali kesempatan dicatat sebagai hasil akhir peserta test.

Angket Percaya diri

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang digunakan menggunakan angket tertutup.

a. Kisi kisi angket

Sebelum menyusun angket maka terlebih dahulu membuat konsep yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Konsep yang dilakukan berupa kisi kisi angket. Konsep penyusunan adalah percaya diri yang dijabarkan dalam variabel dan indikator yang disesuaikan dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai.

b. Item angket

Angket percaya diri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif.

Untuk mengetahui item item Yang akan di uji cobakan dapat digunakan untuk mengukur keadaan responded yang sebenarnya. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono 2016: 134) Maka penulis menggunakan skala likert. Item positif dan item negatif menggunakan skor nilai 1-5

Tabel 2.3 : Skala dasar Pembobotan angket

Tes Kemampuan Menggiring Bola

Tujuan : Untuk melatih kemampuan menggiring bola

a. Alat dan Perlengkapan : Lapangan yang datar, diagram untuk berlari 12,5M dan lebar 5M, bola futsal, pluit, kerucut, jarak antara masing-masing titik 2,5M stopwatch, blanko (kertas), pulpen.

b. Pelaksanaan :

Sebelum melaksanakan tes, peserta tes berdiri dibelakang garis batas sambil memegang bola.

Setelah aba-aba “ya”, maka peserta tes menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute sesuai gambar.

Peserta tes berusaha melewati rintangan demi rintangan sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik.

Apabila peserta tes mencapai titik start dan waktu belum habis, maka peserta tes terus melanjutkan gerakan menggiring bola dengan rute seperti semula.

Penilaian : skor tes ditentukan oleh banyaknya rintangan yang berhasil dilalui peserta tes dan apabila peserta tes melakukan kesalahan menggiring bola atau melakukan rute yang salah, maka tes harus diulangi.

D. HASIL PENELITIAN

Komponen keseimbangan termasuk komponen yang paling berperan dalam memantapkan posisi dan gerakan tubuh,

mulai dari duduk, jongkok, berdiri, jalan, melompat dan berbagai gerakan tubuh lainnya. (Nur Ichsan Halim, 2011: 136). Dalam permainan futsal, menuntut setiap para pemain untuk bergerak cepat, peran utama keseimbangan dalam hal dribbling yakni mengontrol setiap gerak yang dilakukan agar keadaan titik berat tubuh stabil.

Dalam dribbling terdapat beberapa gerakan teknik bermain yang mana pada setiap gerakan membutuhkan keseimbangan yang baik agar dribbling atau pertandingan dapat terkuasaai, seperti dari pengertian bahwa keseimbangan adalah kemampuan para siswa untuk menjaga atau memelihara sistem otot saraf dalam kondisi diam untuk respons yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. (Sudirjo & Nur Alif, 2018:109).

Dalam menunjang performa dan penampilan para siswa dalam bermain, tentu faktor psikologi menjadi salah satu peranan utama, karna sumbaer dari setiap gerak berasal dari dalam jiwa/keinginan setiap individu. Percaya diri adalah keseluruhan daya penggerak, baik dalam diri maupun dari luar dengan menciptakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu untuk menjamin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat tercapai. (Erwin Widiasworo, 2015:14).Percaya diri adalah sebagai mesin atau energi manusia untuk berperilaku mencapai tujuan tertentu. (Apta Mlysidayu dan Febi Kurniawan, 2015:16)

Menurut Kadir Jusuf (1982:196). Dribbling berarti memainkan bola terus menerus, memindahkan bola dari kaki ke kaki tanpa ditahan lama untuk mencari lubang untuk menembus ke pertahanan lawan. Dalam memainkan bola secara terus menerus harus ditopang dengan kemampuan teknik dan taktik pada individu yang bersangkutan.

Komponen fisik dan psikologi sangat berperan aktif untuk menunjang dribbling. Ditambah dengan bahwa dribbling itu merupakan kemampuan pengendalian permainan mulai dari awal sampai akhir permainan, seperti yang dikatakan Rahmad dan Ganesha (2012:59), dribbling berarti kemampuan tim mengendalikan atau mengontrol bola dalam suatu pertandingan yang dihitung dengan presentase. Perhitungan dribbling dihitung sejak pertandingan dimulai hingga berakhirnya pertandingan.

Dari penelitian ini, untuk dapat mencapai dribbling yang baik, komponen fisik berperan utama dalam menunjang pengendalian bola yaitu kelincuhan dan keseimbangan. Selain itu faktor psikis yakni percaya diri juga hal yang sangat penting dalam hal ini karena sumber utama atau faktor pendorong utama dalam melakukan suatu gerak, percaya diri siswa harus kuat untuk menunjang kemampuan fisik dalam melakukan atau menguasai bola dalam pertandingan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari kajian pustaka yang dikemukakan dan kerangka berfikir beserta hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

Tidak terdapat pengaruh porsitif kelincuhan terhadap percaya diri pada siswa SMK 3 makassar oleh karena tidak didukung data empiris.

- Terdapat pengaruh keseimbangan terhadap percaya diri pada siswa SMK 3 makassar
- Terdapat pengaruh kelincuhan terhadap penguasaan bola pada siswa SMK 3 makassar
- Terdapat pengaruh keseimbangan terhadap penguasaan bola pada siswa SMK 3 makassar

- Terdapat pengaruh percaya diri terhadap penguasaanbola pada siswa SMK 3 makassar

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan ini dikemukakan saran sebagai berikut.

Bagi guru penjas : Dalam memberikan pengajaran kepada murid mengenai dribbling hendaknya memberikan penjelasan-penjelasan dan informasi secara lebih luas mengenai futsal serta memperhatikan unsur-unsur yang menunjang dalam dribbling, misalnya meningkatkan penguasaan teknik dan komponen fisik diantaranya kelincuhan dan keseimbangan yang dimiliki oleh siswa atau pelajar serta percaya diri .

Bagi murid : Sebelum bermain sepakbola agar memperluas pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsur fisik diantaranya kelincuhan dan keseimbangan serta memperhatikan faktor psikologis yakni percaya diri dalam upaya meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan futsal.

Bagi Peneliti : Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pengajaran dan pembinaan olahraga khususnya pada permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- David Joyce & Daniel Lewindon. 2014. *Hihg-Performance Training For Sports* Human Kinetics. ISBN-10: 1-4504-4482-2
- Erwin Widiasworo. 2015. *19 KIAT SUKSES MEMBANGKITKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK*. Katalog Dalam Terbitan : Perpustakaan Nasional

- Encep Sudirjo & Muhammad Nur Alif. 2018. *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press: Jawa Barat
- Foran Bill. 2001. *HINGH-PERFORMANCE SPORTS CONDITIONING*. Human Kinestetik Publisher. ISBN 0-7360-0163-8
- Giri Wiarto. 2013. *FISIOLOGI DAN OLAHRAGA*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Halim, NurIchsan. 2011. *Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar : UNM Makassar
- Harsono. 2015. *KEPELATIHAN OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- [Murhananto](#). 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka: Jakarta
- M. Asriady Mulyono. 2017. *BUKU PINTAR FUTSAL*. Jakarta: Anugrah.
- Ngatiyono. 2017. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Katalog dalam Terbitan: Perpustakaan Nasional.
- Nurul Zuriyah. 2006. *METODEOLOGI PENELITIAN SOSIAL DAN PENDIDIKAN*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Prayitno . 2009. *DASAR TEORI dan PRAKTIS*. Jakarta : PT Gramedia
- Soekarman. 1987. *DASAR OLAHRAGA UNTUK PEMBINA PELATIH dan ATLET*. CV HAJI MASAGUNG. PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta.
- Husdarta. 2014. *PSIKOLOGI OLAHRAGA*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Justinus Lhaksana. 2011. *TAKTIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- John D. Tenang. *MAHIR BERMAIN FUTSAL* DAR MIZAN: Bandung
- Joseph A. Luxbacher, Ph.D. *SEPAK BOLA*. Jakarta: PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.
- Maryati. 2012. *Mengenal Olahraga Futsal*. PT Balai Pustaka: Jakarta Timur
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan KEKUATAN KONDISI FISIK Dalam Olahraga*. Effhar Offset Semarang. Dahara prize Semarang.
- Sugianto, dkk. 1997. *BUKU METERI POKOK PERKEMBANGAN DAN BELAJAR MOTORIK*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2016. *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Vic Hermans & Rainer Engler. 2011. *Futsal Technique-Tactics-Training*. MEYER&MEYER SPORTS. ISBN:978-1-84126-304-5.
- Widiastuti. 2015. *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. JAKARTA. PT RajaGrafind