

## The Effect Of Access And Speed Training On Driving Skills At Futsal Athletic SMAN 3 Watampone

Fachrul Fadli Yusuf<sup>1</sup>, Etno Setyagraha<sup>2</sup>, Sahrullah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of agility and speed training on violin dribbling skills of Sman 3 Watampone futsal athletes. This research is an experimental research type, the sample used in this study amounted to 20 people, with a pretest-posttest control group design. In this study, there was an effect of agility and speed training on the dribbling skills of the sman 3 watampone futsal athletes. with the mean value of the pre-test group = 16,373 and the mean of the post-test group = 16,228. The normality test in this study, namely the value of the experimental pretest group obtained the Kolmogorov Smirnov value of 0.523 and the Asymp value = 0.947 ( $P > 0.05$ ), the experimental posttest group obtained the Kolmogorov Smirnov value of 1.020 and the Asymp value = 0.249 ( $P > 0.05$ ), the group The pretest of the control group obtained the Kolmogorov Smirnov score of 0.377 and the Asymp value = 0.999 ( $P > 0.05$ ), and the posttest of the control group obtained the Kolmogorov Smirnov score of 0.658 and the Asymp value = 0.748 ( $P > 0.05$ ). Thus, there is an effect on agility and speed training on the skills of dribbling the futsal athlete at sman 3 watampone but not significant because the P value (0.628)  $> 0.05$ .

**Keywords:** agility, speed, skills, athletic.

## Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Futsal SMAN 3 Watampone

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring biola atlet futsal Sman 3 Watampone.. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 20 orang, dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design* Hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola atlet futsal sman 3 watampone. dengan nilai mean kelompok *pre test* = 16,373 dan mean kelompok *post test* = 16,228. Uji normalitas pada penelitian ini yaitu nilai kelompok *pretest eksperimen* diperoleh nilai kolmogorov smirnov 0.523 dan nilai Asymp= 0.947 ( $P > 0,05$ ), kelompok *posttest eksperimen* diperoleh nilai kolmogorov smirnov 1.020 dan nilai Asymp= 0.249 ( $P > 0,05$ ), kelompok *pretest kelompok control* diperoleh nilai kolmogorov smirnov 0.377 dan nilai Asymp= 0.999 ( $P > 0.05$ ), dan *posttest kelompok control* diperoleh nilai kolmogorov smirnov 0.658 dan nilai Asymp=0.748 ( $P > 0.05$ ). Dengan demikian terdapat pengaruh pada latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola atlet futsal sman 3 watampone namun tidak sig nifikan dikarenakan nilai P (0.628)  $> 0.05$ .

**Kata Kunci:** Kelincahan, Kecepatan, Keterampilan, Atlet

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik serta pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik itu secara jasmani serta juga secara rohani. Olahraga telah mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani seseorang (Wahyudin, 2016).

Futsal merupakan satu di antara sekian banyak olahraga yang digemari oleh penduduk di seluruh dunia. Ada keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding. Futsal bisa dikatakan permainan sepak bola dalam skala kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang), serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepak bola (Sulaeman, 2016).

Untuk pembinaan pemain usia muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah. meskipun sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang ada agar dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain dari luar negeri.

Kontribusi kelincahan sangat menentukan kualitas teknik setiap pemain dalam teknik pada permainan futsal. karena tanpa kelincahan yang baik maka keterampilan dalam menggiring bola akan mudah direbut oleh lawan dikarenakan kurang lincahnya dalam melewati lawan pada saat menggiring bola. namun untuk mendapatkan kelincahan yang maksimal tidaklah mudah. Diperlukan latihan berbulan-bulan untuk mengasah kelincahan seorang pemain atau atlet.

Dalam permainan futsal kecepatan harus dimiliki oleh setiap pemain, tanpa adanya kecepatan maka lawan akan lebih mudah dalam merebut bola dari penguasaan pada saat menggiring bola. Semakin cepat dalam menggiring bola maka semakin sulit pula lawan merebut bola sehingga peluang menciptakan gol lebih besar. Sama halnya dengan kelincahan, kecepatan seorang pemain atau atlet tidaklah terjadi dengan instan diperlukan latihan yang mampu meningkatkan kecepatan dari seorang atlet atau pemain.

Kelincahan pergerakan pada pemain futsal yang ingin diteliti bisa dibilang masih kurang pada saat menggiring bola. Masih banyak diantara pemain yang sering melakukan kesalahan sendiri pada saat ingin melewati lawan yang justru pergerakannya mudah dibaca dan bolanya direbut oleh pemain lawan. Sehingga pemain lawan dapat melakukan serangan balik.

Selain kelincahan, kecepatan pemain yang ingin diteliti masih belum maksimal. Banyak diantara pemain yang masih belum memiliki kecepatan dalam menerobos pertahanan lawan pada saat menggiring bola. Sehingga pemain lawan sangat mudah menebak pergerakannya. Hal ini justru bisa membuat tim pemain sangat sulit untuk keluar menyerang dikarenakan masih kurangnya kecepatan yang dimiliki pemain untuk menerobos pertahanan lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dilapangan sebelum penelitian, keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh pemain yang ingin diteliti kurang maksimal. banyak diantara pemain yang pada saat menggiring bola, bolanya lepas dari kaki pemain sehingga bolanya direbut oleh pemain lawan. Selain itu, banyak diantara pemain yang sering kehilangan bola pada saat di press oleh pemain lawan pada saat menggiring bola sehingga perlu diberikan latihan kelincahan dan kecepatan agar keterampilan dalam menggiring bola akan lebih baik.

Salah satu Tim futsal yang berada di kabupaten Bone Sulawesi Selatan yaitu tim Futsal SMAN 3 Watampone. tim futsal ini sudah beberapa kali mengikuti jenis turnamen baik di daerah maupun di luar daerah kabupaten Bone. Jadwal latihannya pun rutin yaitu hari selasa, kamis, sabtu setiap pekan. bahkan sesekali melakukan laga uji coba ataupun laga persahabatan guna melihat perkembangan yang dialami oleh para pemainnya. Namun akibat dari keadaan pandemic seperti sekarang ini, tim futsal SMAN 3 Watampone sudah tidak terlalu aktif dalam latihan serta mengadakan laga uji coba guna mengurangi peningkatan jumlah covid 19 ini. jika dilihat dari keadaan sekarang, tentu para pemain lebih banyak melakukan latihan dirumah mereka masing-masing guna menjaga stamina serta kondisi tubuh para pemain. Dari penjelasan diatas tentu sangat berdampak pada penampilan pemain dilapangan. Bukan hanya pemain, tetapi tim mereka juga akan mengalami banyak kerugian. Karena kelincahan dan

kecepatan pemain yang ingin diteliti masih belum maksimal, masih banyak kesalahan-kesalahan yang perlu dibenahi agar keterampilan dalam menggiring bola dapat dimaksimalkan oleh seluruh pemain baim itu dalam bertahan maupun melakukan serangan balik.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggiring bola dengan latihan kelincahan dan kecepatan. karena kelincahan dan kecepatan merupakan dua hal yang sangat berpengaruh terhadap pemain baik dalam bertahan untuk merebut bola dari lawan maupun menyerang untuk memasukkan bola ke gawang lawan untuk mendapatkan angka. karena apabila seorang pemain atau atlet tidak melakukan latihan, maka pemain tersebut akan kaku dalam bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya.

## METODE

### 1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (treatment) latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap variabel terikat (Y) Menggiring Bola.

### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pretest posttest design. rancangan ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. adapun desain penelitian yang telah diterapkan adalah sebagai berikut:

Kelompok	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Pos Test</i>
Eksperimen	E1	x	E2
Kontrol	K1		K2

Gambar 3. Pretest-Posttest Control Group Design  
(Sugiyono, 2018)

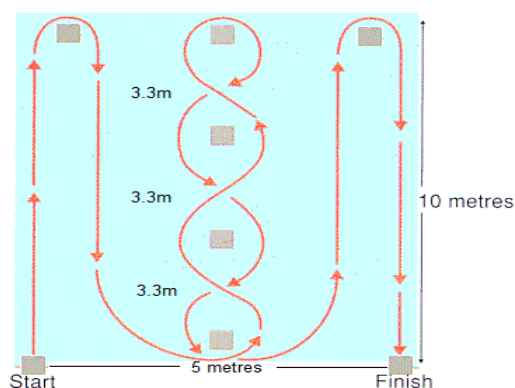
Keterangan :

- E1 : Pre test kelompok eksperimen
- K1 : Pre test kelompok control
- X : Perlakuan kelompok eksperimen
- E2 : Post test kelompok eksperimen
- K2 : Post test kelompok kontrol

### 3. Instrumen Penelitian

- 1) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2010).
- 2) Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah:
  - a) Lapangan futsal

- b) Peluit
- c) Stopwatch
- d) Kertas dan alat tulis
- e) Cones
- f) Kamera untuk dokumentasi.



(Gambar 4. Illionis Agility run)  
( Sumber: [www.brianmac.co.uk](http://www.brianmac.co.uk))

#### 4. Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis.

##### 1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian agar dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data pengukuran

##### 2) Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah ada data empiric yang didapatkan dari lapangan itu sesuai dengan distribusi teoritik tertentu

##### 3) Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh variable bebas yakni latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola pada atlet futsal Sman 3 Watampone.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diolah dengan teknik statistik inferensial. Analisis data secara deskriptif yang dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, data maksimum, data minimum, table frekuensi dan grafik, selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk menguji hipotesis menggunakan korelasi.

##### a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan gambaran secara umum dari data penelitian yang terdiri dari nilai Keterampilan Menggiring Bola Atlet Futsal SMAN 3 Watampone. Data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Analisis deskriptif.

Variabel	N	Range	Min	Max	Sum	Mean
Pre-Test	10	7.16	13.7 3	20.8 9	163.7 3	16.370
Post-Test	10	7.70	14.1 8	21.8 8	162.2 8	16.220

b. Uji Persyaratan Analisis

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data menggiring bola terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 2. Rangkuman Uji Persyaratan

Kelompok	Uji Normalitas		Keterangan
	KS-Z	Asymp. Sig	
Pre-Test Kelompok Eksperimen	0.523	0.947	Normal

c. Uji Hipotesis

Tabel 3. Rangkuman hasil uji Hipotesis

Variabel	N	Mean	Sig	t- hitung	Df
Pre-Test	10	16.37 3	0.62 8	0.502	9
Post-Test	10	16.22 8			
Selisih		0.145			

Terdapat perbedaan selisih antara pre-test dan post test pada kelompok eksperimen sebesar 0.145 detik. Dengan demikian ada Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Futsal SMAN 3 Watampone namun tidak signifikan dikarenakan nilai  $P (0.628) > 0.05$ .

## 2. Pembahasan Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola atlet futsal sman 3 watampone. Dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 orang yang merupakan atlet aktif dari sman 3 watampone yang memiliki jadwal latihan selasa, kamis, sabtu. Dimana 20 orang sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun perlakuan yang diberikan berupa latihan kelincahan dan kecepatan. Kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan tes awal dan tes akhir yaitu menggiring bola. namun hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan tes awal dan tes akhir yang bertujuan untuk melihat apakah ada akibat dari suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Berdasarkan Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dari 10 sampel, maka diperoleh nilai mean (rata-rata) 16,373. dan data Post-Test Kelompok Eksperimen dari 10 sampel diperoleh nilai mean (rata-rata) 16,228. Sehingga dari data tersebut terdapat perbedaan selisih antara pre-test dan post test pada kelompok eksperimen sebesar 0.145 detik. Dimana perbedaan selisish tersebut terjadi akibat dari suatu perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen kurang lebih sebanyak 14 kali pertemuan dengan beberapa program latihan yang telah diberikan selama pertemuan tersebut. Dengan demikian terdapat pengaruh pada Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Futsal SMAN 3 Watampone namun tidak signifikan dikarenakan nilai  $P (0.628) > 0.05$ .

Wahyu (2016) menjelaskan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal Di MTS N 2 Yogyakarta. Farid (2016) memperoleh hasil dalam penelitiannya bahwa ada pengaruh dari latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dan ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola SDI Surya Buana Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Menurut (Lhaksana, 2011) dalam Purnomo dan Irawan (2021) menjelaskan Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Ketika seorang pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik maka pemain akan sangat mudah untuk melewati lawan, mengatur tempo permainan, dan memudahkan untuk masuk ke pertahanan lawan sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan sangat terbuka.

Kecepatan berhubungan dengan bagaimana seseorang membawa bola ke dengan cepat. Kelincahan berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat mengubah arah atau posisi dengan cepat dan tepat Irawan & Hariadi dalam Purnomo dan Irawan (2021). Menurut Widiastuti dalam Purnomo dan Irawan (2021) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya.

Kelincahan dan kecepatan merupakan faktor penting dalam menggiring bola dalam permainan futsal. Latihan kelincahan dan kecepatan yang terstruktur dan sistematis serta mengikuti kaidah-kaidah kepelatihan yang benar (repetisi, set, frekuensi) akan memberikan dampak yang baik terhadap keterampilan menggiring bola.

## SIMPULAN

Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dari 10 sampel, maka diperoleh nilai mean (rata-rata) 16,373. dan data Post-Test Kelompok Eksperimen dari 10 sampel diperoleh nilai mean (rata-rata) 16,228. Sehingga dari data tersebut terdapat perbedaan selisih antara pre-test dan post test pada kelompok eksperimen sebesar 0.145 detik. Berdasarkan hasil analisis data dan

uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Atlet Futsal Sman 3 Watampone.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi kepelatihan olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan keseluruhan)*. FCI.0012-05- 2016.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi kepelatihan olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan keseluruhan)*. FCI.0012-05- 2016.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar- Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Badan Penerbit UNM.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Niaga Swadaya.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Vol. 01)*. CV.Alfabeta.
- Suharno H.P. (1998). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yayasan SekolahTinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Penerbit PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sulaeman. (2016). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Tahun 2016 Pengaruh Motor Ability , Motor Educability Program Pascasarjana*.
- Wahyudin. (2016). *Pengaruh Glukosa Darah Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Tim Futsal BLUE EAGLE F.C. VII*.