

KONTRIBUSI *AGILITY*, *FLEXIBILITY* DAN *BALANCE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN FUTSAL

Zulfikar¹, Akis Mayanto²

Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Indonesia^{1,2}
zulfikar@umus.ac.id, Akismayanto@umus.ac.id,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi *agility*, *flexibility* dan *balance* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan Futsal. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan tiga variabel bebas (*agility*, *flexibility* dan *balance*) serta satu variabel terikat (*Dribbling*). Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi Brebes. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang pemain Futsal. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran *agility* kaki menggunakan tes *zig zag run*, tes pengukuran *flexibility* menggunakan kelentukan tolok samping dan tes *balance* menggunakan tes keseimbangan dinamis serta kemampuan *dribbling* menggunakan tes *dribbling* bola dengan rintangan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda menggunakan program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada kontribusi signifikan *agility* terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Futsal, diperoleh 64,6%. (2) Ada kontribusi signifikan *flexibility* terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Dalam Permainan Futsal, diperoleh 19,0%. (3) Ada kontribusi *balance* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan Futsal, diperoleh 33,0%. 4. Ada Kontribusi signifikan *agility* kaki, *flexibility* dan *balance* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan Futsal, diperoleh nilai R hitung (R_0) = 0,826 ($P < 0.05$). Dengan nilai kontribusi sebesar 68,1%. Kesimpulan bahwa *agility* memiliki kontribusi yang lebih besar dibanding dengan *flexibility* dan *balance* terhadap *dribbling* pemain futsal Mahasiswa UMUS.

Kata kunci: Kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), menggiring (*dribbling*).

CONTRIBUTION *AGILITY*, *FLEXIBILITY* AND *BALANCE* TOWARD *DRIBBLING* IN FUTSAL

Abstract

The study aims to determine the contribution of *agility*, *flexibility* and *balance* to the ball ability of *Dribbling* in futsal game. This type of research is correlational descriptive study with three free variables (*agility*, *flexibility* and *balance*) as well as one bound variable (*Dribbling*). The population of this research is a student of Muhadi Setiabudi Brebes University. The research sample consists of 40 people futsal players. Data collection techniques using the *Agility* foot measurement test using the *Zig Zag Run* test, the *flexibility* measurement test uses the *Togok Kelentukan* side and the *balance* test using a *dynamic balance* test as well as *Dribbling's* ability to use test *Dribbling* the ball with

obstacles. The data analysis techniques used are double regression analyses using SPSS programs. Based on the data analysis obtained results: (1) There was a significant contribution of agility to the ability of the ball Dribbling in futsal game, obtained 64.6%. (2) There is a significant contribution to the flexibility of the Dribbling ball ability in futsal game, obtained 19.0%. (3) There is a balance contribution to the ball Dribbling ability in futsal game, obtained 33.0%. 4. There is significant contribution to leg agility, flexibility and balance against Dribbling's ability of the ball in futsal game, acquired R Count Value (R0) = 0.826 (P < 0.05). With a contribution value of 68.1%. The conclusion that agility has a greater contribution compared to the flexibility and balance of the futsal player Dribbling the UMUS students.

Keywords: Agility, flexibility, balance, dribbling.

Correspondence author: Zulfikar, Akis Mayanto, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhadi Setia Budi Brebes Indonesia. E-Mail: zulfikar@umus.ac.id, Akismayanto@umus.ac.id



Jurnal HalamanOlahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Universitas Muhadi Setiabudi (UMUS) Kabupaten Brebes merupakan salah satu perguruan tinggi yang potensi olahraga futsal cukup menunjang selain karena ketersediaan lapangan futsal juga karena tingginya minat dan antusias mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal. Futsal juga menjadi salah satu olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani (Zulfikar & Mukson., 2019) Setelah dilakukan pengamatan selama ini saat mengikuti beberapa pertandingan dapat dikemukakan bahwa dari beberapa teknik dasar yang ada dalam futsal, ternyata penguasaan keterampilan teknik dasar menggiring bola pada pemain futsal UMUS masih kurang atau belum begitu terampil. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor, selain karena kondisi fisik yang kurang atau perlu di tingkatkan lagi, juga karena teknik dasar atau unsur yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola masih belum maksimal dan sebagian belum diketahui oleh pemain. Oleh karena itu, terlihat jelas prestasi yang diperoleh selama ini masih belum mencapai target atau harapan yang diinginkan.

Untuk meningkatkan prestasi futsal, kemampuan fisik pemain sangatlah penting dalam menunjang kemampuan untuk menggiring bola. Futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental (Lhaksana, 2011). Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan. Seorang pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan dan menanggapi beberapa perubahan situasi permainan dengan cepat dan lincah (Kurniawan, 2017). Kemampuan menggiring bola pada permainan futsal merupakan rangkaian bentuk gerakan memainkan bola yang kemudian dilengkapi dengan unsur kelincahan, kelentukan dan keseimbangan. Teknik dasar tersebut tidak akan mengalami peningkatan jika tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang

baik. Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam sebuah cabang olahraga (Palmizal, Day, and Murniati., 2019).

Menurut Mukholid (2010) terkait dengan kelincahan dikemukakan bahwa “kelincahan yaitu kemampuan mengubah arah secara cepat saat bergerak dengan kecepatan maksimal tanpa hilangnya keseimbangan dan kesadaran dari posisi tubuh”. Sehingga seseorang yang dapat memiliki kelincahan akan dapat membantu pemain futsal tersebut untuk bisa bergerak membawa atau menggiring bola secara cepat juga tiba-tiba sebelum menerima bola terutama tindakanantisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Sedangkan kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan persendian pada tubuh hingga batas maksimum dari gerak yang semestinya (Miller, 2013). Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Kelentukan yaitu jarak kemungkinan gerak dari suatu persendian atau kelompok sendi (Mahendra, 2015). Kelentukan adalah komponen kondisi fisik yang penting dikuasai oleh setiap pemain atau atlet, dengan karakteristik serba cepat, kuat, dan luwes namun juga bertenaga. Bisa disimpulkan bahwa kelentukan merupakan komponen kondisi fisik yang mempunyai kontribusi besar pada kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerak semaksimal mungkin.

Kemampuan neuromuscular dalam mempertahankan posisi dinamis ataupun statis sehingga dapat dikontrol dengan baik (Tangkudung, 2018). Agar dapat menjaga keseimbangan dalam melaksanakan kegiatan jasmani, maka gerakan yang bisa dilakukan perlu adanya koordinasi yang baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Keseimbangan dibagi atas dua jenis, keseimbangan statis dan dinamis (Nuryadi, 2016). Seorang pemain atau atlet dalam mempertahankan posisi tubuhnya biasanya sangat sulit untuk di kontrol apalagi ketika mengkoordinasikan dengan gerakan-gerakan yang lain, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di luar dari atlet itu sendiri.

Selain itu, upaya peningkatan prestasi futsal yaitu dengan mengirim para pelatih untuk mengikuti penataran-penataran pelatih untuk meningkatkan kualitas pelatih. Harus disadari bahwa dengan pelatih yang berkualitas dapat meningkatkan kualitas permainan jika ditunjang oleh pemain yang berbakat atau berkualitas. Namun jika tidak ditunjang pemain yang berkualitas, maka semuanya akan menjadi hambar. Salah satu hambatan adalah kesadaran untuk menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan fisik.

Untuk dapat menjadi pemain futsal yang berkualitas sebenarnya harus didukung dengan *skill* teknik yang bagus dan kemauan yang kuat serta tersedianya sarana prasarana untuk berlatih. Selain dituntut mempunyai *skill* atau kemampuan bermain bola yang bagus, seorang pemain futsal juga dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang baik, oleh karena itu di dalam cabang olahraga futsal tidak hanya dilakukan pelatihan tentang tehnik bermain dan pembelajaran strategi, tapi juga sangat diperlukan beberapa tahap latihan fisik. Seorang Pelatih, bahkan setiap pemain pun harus mengetahui dan menguasai beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan dan perlu diadakan latihan dan beberapa tes. Bagi pelatih futsal, beberapa tahap latihan atau tes yang harus dilakukan pada atlet atau pemain futsal diantaranya yaitu, tes kekuatan, tes kelincahan, tes

keseimbangan, tes kelentukan, tes reaksi dan yang paling penting adalah tes daya tahan (*endurance*).

Keterampilan bermain bola pada dasarnya adalah keterampilan gerak yang dimiliki pemain dalam bermain futsal. Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan mengenai titik sasaran dalam jarak kemampuan dasarnya yang didalamnya sudah terdapat unsur ketepatan/*akurasi* (Giriwijoyo & Sidik., 2019). Dalam permainan futsal sangat diperlukan keterampilan menggiring bola karena teknik ini sangat efektif untuk bisa meloloskan diri dari pengawalan lawan dan melakukan *shooting* atau *passing* pada teman, karena jumlah pemain yang lebih banyak dibanding permainan futsal. Menurut Luxbacher (2012) kemampuan menggiring bola yang digunakan pada saat yang tepat bisa menghancurkan pertahanan lawan.

Menggiring bola pada permainan futsal ialah membawa bola sambil berlari dan mengontrol dalam situasi jarak lebih terbatas, artinya bola tetap berada dalam penguasaan karena ruang futsal yang cukup kecil. Ini berarti bahwa seorang pemain dalam menggiring bola harus senantiasa sangat waspada dengan tekanan yang tinggi, seperti yang dikemukakan oleh Lhaksana (2011) *dribbling* pada lapangan futsal memiliki tingkat kesulitan yang tinggi karena sempitnya ruang gerak. Mukholid (2010) mengemukakan bahwa “Di tinjau dari perkenaan kaki terhadap bola maka dapat dibedakan menjadi 4 macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam”.

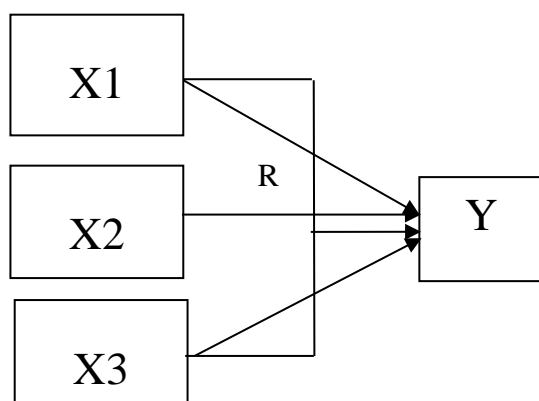
Berawal dari pengamatan tersebut serta adanya keinginan untuk mengembangkan olahraga futsal di UMUS Brebes agar dapat bersaing dan mencapai prestasi yang di inginkan serta berdasarkan penjelasan di atas mengenai kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan maka dapat di prediksi bahwa ketiga unsur kondisi tersebut dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.

Inilah yang mendorong peneliti melakukan suatu penelitian untuk membuktikan apakah ada kontribusi atau seberapa besar kontribusi kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal diharapkan mempunyai manfaat terhadap pengembangan cabang olahraga permainan futsal.

METODE PENELITIAN

Variabel bebas Kelincahan Kaki, Kelentukan, Keseimbangan dan Variabel terikat Keterampilan menggiring bola. Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “Korelasional” dengan teknik regresi, yaitu mencari kontribusi antara variabel-variabel yang satu dengan variabel lainnya.

Adapun desain penelitian regresi yang digunakan adalah “Model Regresional” Sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber: (Maksum, 2012)

Keterangan :

X1 = Kelincahan kaki

X2 = Kelentukan

X3 = Keseimbangan

Y = Keterampilan menggiring bola

R = gabungan kelincahan kaki, kelentukan dan keseimbangan.

Salah satu faktor yang menentukan kelancaran untuk memperoleh data dengan penelitian adalah populasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM Futsal UMUS Kabupaten Brebes. Sampel secara sederhana diartikan sebahagian dari populasi yang dijadikan sebagai sumber data yang sebenarnya. Maksum (2012) menyatakan bahwasampel merupakan sebagian kecil individu/objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi". Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang pemain yang diperoleh dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan cara undian.

Tes yang digunakan Tes Zig-Zag Run (Kelincahan Kaki), Tes Keseimbangan (Widiastuti, 2011) dan Tes keterampilan menggiring bola (Susworo and Saryono., 2009). Penelitian di laksanakan di lapangan futsal Universitas Muhadi Setiabudi Kabupaten Brebes dan Lapangan Futsal Muria di Kecamatan Brebes Kabupaten Brebes, pada bulan maret 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul melalui tes masih merupakan data yang masih perlu dilakukan pengujian untuk membuktikan hipotesis penelitian, data tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan uji regresional dengan aplikasi SPSS untuk uji statistika. Analisis yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dan inferensial. Analisis deskriptif untuk menggambarkan data apa adanya. Sedangkan analisis inferensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan analisis regresi ganda. Sebelum menggunakan rumus tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas

dengan menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov (KS-Z) terhadap program SPSS dalam komputer.

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data kelincahan kaki, kelentukan, keseimbangan dan kemampuan menggiring bola, sehingga mudah di dalam menafsirkan hasil analisis data tersebut. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan member makna tentang data setiap variable tersebut secara berturut-turut seperti pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif tiap variabel

Variabel	N	Sum	Mean	Sdev	Min.	Max
Kelincahan	40	481.64	12.041	0.47133	11.15	13.30
Kelentukan	40	846.50	21.162	4.54379	15.00	31.00
Keseimbangan	40	3611.00	90.275	6.03829	75.00	100.00
Menggiring Bola	40	409.90	10.247	1.26513	8.30	12.92

Hasil dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan kemampuan menggiring bola dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk data kelincahan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 481.64 dan rata-rata yang diperoleh 12,0410 dengan hasil standar deviasi 0.47133 dari range data 2.15 antara nilai minimum 11.15 dan 13,30 untuk nilai maksimal.
- Untuk data kelentukan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 846.50 dan rata-rata yang diperoleh 21,1625 dengan hasil standar deviasi 4,54379 dari range data 16,00 antara nilai minimum 15,00 dan 31,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data keseimbangan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 3611,00 dan rata-rata yang diperoleh 90,2750 dengan hasil standar deviasi 6,03829 dari range data 25,00 antara nilai minimum 75,00 dan 100,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes dari 40 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 409,90 dan rata-rata yang diperoleh 10,2475 dengan hasil standar deviasi 1,26513 dari range data 4,62 antara nilai minimum 8,30 dan 12,92 untuk nilai maksimal.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Data tersebut belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau saling berkontribusi antara variabel bebas yang terdiri dari kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap variabel terikat berupa kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Untuk membuktikan apakah ada kontribusi variabel bebas terhadap variabel

terikat, maka diperlukan pengujian lebih lanjut yaitu dengan melakukan uji normalitas data untuk menentukan apakah menggunakan parametrik atau non-parametrik.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat dalam rangkuman tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas tiap variabel.

Variabel	K – SZ	P	A	Ket.
Kelincahan	0,800	0,544	0,05	Normal
Kelentukan	0,841	0,479	0,05	Normal
Keseimbangan	0,530	0,941	0,05	Normal
Menggiring Bola	0,705	0,703	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data data kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Pengujian normalitas data kelincahan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,800 dengan tingkat probabilitas (P) 0,544 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kelincahan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Pengujian normalitas data kelentukan Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,841 dengan tingkat probabilitas (P) 0,479 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kelentukan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Pengujian normalitas data keseimbangan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,530 dengan tingkat probabilitas (P) 0,941 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data keseimbangan pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Pengujian normalitas data kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,705 dengan tingkat probabilitas (P) 0,703 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data kemampuan menggiring bola

dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi dan regresi data kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes.

1. Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh sesuai rangkuman tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis korelasi dan regresi hipotesis pertama

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelincahan (X1)	0,8	0,64	69,237	8,32	0,00
Menggiring Bola (Y)	04	6		1	0

Hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,804 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,646. Hal ini berarti 64,6% kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh kelincahan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 69,237 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 8,321 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan benar-benar berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes sebesar 64,6%.

2. Ada kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 4 berikut:

Tabel 4. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis kedua

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelentukan (X2)	0,4	0,19	8,890	2,98	0,00
Menggiring Bola (Y)	35	0		2	5

Hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,435 dengan tingkat probabilitas $(0,005) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,190. Hal ini berarti 19,0% kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh kelentukan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 8,890 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas $(0,005)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 2,982 dengan tingkat signifikansi 0,005. Oleh karena probabilitas $(0,005)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelentukan benar-benar berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes sebesar 19%.

3. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis korelasi dan regresi dari program SPSS tentang kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil analisis korelasi dan regresi untuk hipotesis ketiga

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Keseimbangan (X3)	0,575	0,330	18,741	4,329	0,000
Menggiring Bola (Y)					

Berdasarkan hasil pengujian analisis korelasi dan regresi data antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,575 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha 0,05$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,330. Hal ini berarti 33,0% kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 18,741 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 4,329 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas $(0,000)$ jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau keseimbangan benar-benar berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes sebesar 33,0%.

4. Ada kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes

Hasil data yang diperoleh dari penelitian bertujuan untuk mengetahui antara variable bebas dan variable terikat serta membuktikan hipotesis yang ada. Oleh karena itu hasil pengujian hipotesis berdasarkan pengolahan data melalui analisis regresi dari program SPSS tentang kontribusi antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes diperoleh sesuai dari rangkuman tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil analisis regresi untuk hipotesis keempat

VARIABEL	r/R	Rs	F	t	Sig.
Kelincahan (X1), Kelentukan (X2), dan Keseimbangan (X3) Menggiring Bola (Y)	0,8	0,6	25,6	1,47	0,00
	26	81	74	9	0

Berdasarkan hasil pengujian analisis regresi data antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Diperoleh nilai korelasi dan regresi 0,826 dengan tingkat probabilitas $(0,000) < \alpha_{0,05}$, untuk nilai R Square (koefisien determinasi) 0,681. Hal ini berarti 68,1% kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal dijelaskan oleh kelincahan, kelentukan, keseimbangan. Dari uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 25,674 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal (dapat diberlakukan untuk populasi dimana sampel diambil). Dari uji t diperoleh 1,479 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari $\alpha_{0,05}$. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima atau koefisien regresi signifikan, atau kelincahan, kelentukan dan keseimbangan benar-benar berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontribusi kelincahan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes sebesar 68,1%.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis korelasi Pearson (ρ) dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil-hasil analisis yang dicapai yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang melandasinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan keutuhan gerak dalam cabang olahraga futsal yang menghasilkan tujuan dan efisien juga efektif. Secara garis besar bahwa

kemampuan untuk merubah posisi dan arah sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga futsal dalam hal ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan futsal. Hal ini mengandung makna bahwa apabila nilai kelincahan tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kelincahan yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang kurang baik juga. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes.

Nilai keseimbangan tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai keseimbangan yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang kurang baik pula.

Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data di peroleh bahwa ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya sesuai dengan keutuhan gerak dalam cabang olahraga futsal yang menghasilkan tujuan dan efisien juga efektif. Secara garis besar bahwa kemampuan untuk merubah posisi dan arah sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya cabang olahraga futsal dalam hal ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan futsal.

Nilai kelentukan togok ke samping tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai kelincahan, keseimbangan dan kelentukan togok ke samping yang kurang baik, maka diikuti dengan nilai kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal yang kurang baik pula.

Hasil penelitian Wibowo (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, sumbangan dari kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 12,62%, sumbangan dari kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 17,75%, sumbangan dari kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 44,16%, secara bersama-sama sumbangan dari kecepatan, kelentukan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, yaitu sebesar 75%. Hasil penelitian lain dari Aji (2016) dengan kesimpulannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola. Diperkuat denga hasil penelitian terdahulu bahwa keterkaitan antara ketiga variabel dengan kemampuan *dribbling* sangat signifikan. Perlu diperhatikan bahwa sumbangan kondisi fisik dari masing-masing nya semua tergantung pada psikometri dari pemain juga karena sangat besar pengaruh dari panjang tungkai untuk kemampuan kelincahan, kelentukan dan keseimbangan pada saat melakukan *dribbling*.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada kontribusi yang signifikan antara *agility, flexibility* dan *balance* dengan kemampuan menggiring bola pada Mahasiswa UKM Futsal UMUS Brebes. Dan *agility* memiliki kontribusi yang lebih besar dibanding dengan *flexibility* dan *balance* terhadap *dribbling* pemain futsal Mahasiswa UMUS. Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini terutama bagi guru penjas, pembina maupun pelatih futsal, bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal bagi siswa atau atlet yang dibina, hendaknya perlu memperhatikan unsur kemampuan fisik yang dapat menunjang, seperti kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan togok ke samping serta bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, di sarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang lebih relevan dengan penelitian serta populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Nikolaus setio. 2016. "hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain ukm sepakbola universitas lampung tahun 2016."
- Giriwijoyo, HYS Santosa, and Dikdik Zafar Sidik. 2019. "Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)."
- Kurniawan, Febi. 2017. "Futsal Basic Skills." Bekasi: Cakrawa Cendikia.
- Lhaksana, Justinus. 2011. "Taktik Dan Strategi Futsal." Depok: *Be Champion (Penebar Swadaya Group)*.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. "Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses." Jakarta, *Rajawali Pers*.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Miller, David. 2013. *Measurement by the Physical Educator Why and How*. McGraw-Hill Higher Education.
- Mukholid, A. 2010. "Olahraga Dan Kesehatan." Jakarta: *Yudistira*.
- Nuryadi, Achmad. 2016. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay-Up Bolabasket." *WAHANA* 66(1):1-5.

- Palmizal, Palmizal, Wawan Junresti Day, and Sri Murniati. 2019. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov Xxii Bungo Tebo 2018." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 2(1):72–78.
- Susworo, Agus DM, and Yudanto Saryono. 2009. "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga* 11(2).
- Tangkudung, James. 2018. "SPORT PSYCHOMETRICS: Dasar-Dasar Dan Instrument Psikometri (E-Book)." *Indonesian Education, Management and Sports Anthology*.
- Wibowo, Hendro. 2014. "Sumbangan Kecepatan, Kelentukan, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Diponegoro Sleman." *Unpublished. Undergraduate Thesis*). UNY, Indonesia.
- Widiastuti, W., and M. Pd. 2011. "Tes Dan Pengukuran Olahraga." *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
- Zulfikar, Zulfikar, and Mukson Mukson. 2019. "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Olympia* 1(2):33–39.