



HUBUNGAN PENGARUH MOTIVASI LATIHAN AGILITY DAN SPEED TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA PEMAIN FUTSAL

Rinaldi Prima Saputra¹, Zulfikar²

^{1,2} Departement of Physiotherapy, Baitul Hikmah College of Health Sciences (Jl. Karet, Sumber Rejo, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung 35155)
Corresponding Email: *renaldiprima980@gmail.com

ABSTRACT

Agility and speed are really needed by a futsal player. Conditions require dexterity and speed in moving to control the ball and avoid collisions. The aim of this research is to determine the influence of agility and speed motivation on dribbling abilities in futsal players. The sample consisted of 34 futsal players. The method used is correlation. There is a contribution of motivation for agility training to the dribbling ability of Stikes Baitul Hikmah futsal team players $p < 0.05$ ($p=0.00$) Of 29.4%, there is a contribution of speed training motivation to the dribbling ability of Stikes Baitul Hikmah futsal team players $p < 0.05$ ($p=0.00$) amounting to 31.6%. There is a relationship between training motivation and agility and speed training on the dribbling ability of Stikes Baitul Hikmah futsal team players $p < 0.05$ ($p=0.00$) of 48.17%.

Keywords: Motivation, Agility, Speed, Futsal

ABSTRAK

Agility dan speed sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal. Kondisi pertandingan membutuhkan agility dan speed dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam menghindari benturan yang terjadi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh motivasi agility dan speed terhadap kemampuan dribbling pada pemain futsal. Sample terdiri dari 34 pemain futsal. Metode yang digunakan yaitu korelasi. Terdapat kontribusi motivasi latihan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) Sebesar 29,4%, terdapat kontribusi motivasi latihan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) sebesar 31,6%. Adanya hubungan motivasi Latihan dan latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) sebesar 48,17%.

Kata kunci: Motivasi, Agility, Speed, Futsal



PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modren sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dalam kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Selain sebagai sarana meningkatkan aspek kesehatan, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang berprestasi. Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain futsal. Pengertian teknik dasar itu sendiri yaitu semua kegiatan atau gerakan yang mendasar sehingga seseorang sudah dapat bermain futsal dengan benar. Dalam permainan futsal terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya menggiring bola atau dribbling, mengumpan bola atau passing dan stopping bola, menyundul bola (heading), menendang bola ke gawang (shooting). Semua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik maka pemain dapat bermain dengan baik.

Salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik dribbling atau menggiring bola, dribbling merupakan teknik atau gerakan lari menggunakan bagian dari kaki untuk mendorong atau menyentuh bola agar bergulir terus-menerus. Untuk melakukan dribbling yang baik, maka faktor yang mempengaruhi hasil dribbling tersebut diantaranya kelincahan dan kecepatan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dalam permainan futsal sangat berkaitan erat antara kelenturan dan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Kecepatan dan kelincahan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dan saling membutuhkan satu sama lain dalam rangkaian gerakan menggiring dalam permainan futsal.



Namun untuk menunjang semua itu dibutuhkan sebuah motivasi Latihan untuk melakukannya.

Review Literatur

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu-satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot. Sedangkan menurut ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh (Syafurudin, 2011). Kelincahan ialah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (Harsono, 2001). Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “movere” yang mengandung arti to move. Jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak (Komarudin, 2014). Motivasi yaitu suatu keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan tertentu. Prestasi yang diraih oleh atlet merupakan hasil penambahan antara latihan dengan motivasi yang dimiliki atlet (Suryabrata, 2004). Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2018). “tujuan mendribbling adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan” (Komarudin, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya dimana salah satu kesimpulan penelitiannya menyebutkan bahwa factor kondisi fisik Kelincahan mempunyai kontribusi secara signifikan dengan



keterampilan dribbling, dengan hasil temuan $t_{hitung} = 2,38 > t_{tabel} 1,75$, dan berkontribusi sebesar 26,11% (Rahmadani, 2018). Penelitian lainnya terdapat kontribusi variabel kecepatan sebesar 28,7% terhadap keterampilan dribbling pemain SSB Rambatan Kabupaten Tanah Datar. Kemudian dari hasil analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi $\hat{Y} = 3,19 + 1,08 X$ (Romadhona, 2019). Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama - sama terhadap kemampuan dribbling atlet Sepakbola SSB Kota Lintas Muara Bungo. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan memberikan kontribusi (Putra, 2018).

METODE

Pendekatan studi dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi, lokasi studi yaitu di lapangan futsal STIKes Baitul Hikmah Karena populasi tidak terlalu besar, maka peneliti mengambil seluruh populasi yang berjumlah 34 orang sebagai sampel, dengan teknik pengambilan sampel yakni sampel penuh (total sampling), metode yang diterapkan dengan menggunakan korelasi dengan menggunakan teknik analisis data korelasi product moment untuk mencari korelasi X_1 terhadap Y , Rumus korelasi product momen untuk mencari korelasi X_2 terhadap Y dan korelasi product moment untuk mencari korelasi X_1 terhadap X_2 , korelasi ganda dua variable Kemudian untuk melihat besarnya kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling koefisien determinasi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner motivasi dan test Tes dribbling. Tes tersebut meliputi kuisioner motivasi agility, kuisioner motivasi speed dan tes hasil dribbling untuk mengetahui data kemampuan dribbling dalam permainan futsal. Setelah melakukan pengambilan data melalui serangkaian tes. Kuisioner motivasi Latihan agility menggunakan skala likert 0-5 dari tidak setuju sama sekali sampai dengan jawaban sangat setuju, setelah itu



kita akan mengetahui seberapa besar motivasi atlet tersebut dan apakah besarnya motivasi akan berpengaruh juga terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui motivasi atlet untuk Latihan speed menggunakan kusioner yang berisi pertanyaan objektif seputar speed, seperti yang telah diketahui sub bab sebelumnya bahwa motivasi diperlukan untuk meningkatkan semangat, disini peneliti ingin mengetahui apakah motivasi Latihan berpengaruh terhadap performa atlet, untuk itu perlu diketahui dengan tes. Kusioner motivasi Latihan speed menggunakan skala likert 0-5 dari tidak setuju sama sekali sampai dengan jawaban sangat setuju, setelah itu kita akan mengetahui seberapa besar motivasi atlet tersebut dan apakah besarnya motivasi akan berpengaruh juga terhadap kemampuan dribbling pemain futsal.

Tes kemampuan dribbling permainan futsal membutuhkan lapangan futsal, beberapa bola kaki, cone, stop watch dan alat tulis. Prosedur pelaksanaan yaitu pada aba-aba “siap” pemain berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” pemain mulai dribbling bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Jika salah arah dalam dribbling bola, maka pemain harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki, dimana kesalahan itu dilakukan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Dribbling bola dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuh. Cara memberi skor : waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Tantangan kepada pelatih futsal yaitu pentingnya memfokuskan porsi Latihan dan menghindari distract agar prestasi tim futsal ini semakin maju kedepannya.



HASIL

Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kerjasama tim. Olahraga ini memiliki beberapa teknik dasar seperti passing, shooting, dribbling, heading dan teknik dasar yang lain. Teknik dasar dribbling atau menggiring bola memiliki peranan yang tidak kalah penting dari pada teknik yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik akan membuat seorang pemain dapat membantu membangun serangan ataupun menyusun pertahanan dalam permainan. Di dalam menggiring bola seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat dan mampu merubah arah gerakan agar pergerakannya sulit dideteksi oleh lawan. Selain itu juga diutamakan motivasi agility dan speed pada saat dribbling. Dari hasil penelitian didapatkan data adanya kontribusi motivasi agility diperoleh nilai rhitung $0.314 < r_{tabel} (0,532)$, artinya hipotesis tidak diterima dan terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah. Dari hasil analisis korelasi di atas menyatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara motivasi latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan futsal pada taraf signifikan $p < 0.05$. sedangkan kontribusi motivasi speed didapat hasil nilai rhitung sebesar 0.835 menyatakan bahwa terdapat Kontribusi yang signifikan antara motivasi Latihan kecepatan terhadap Kemampuan dribbling dalam permainan futsal pada taraf signifikan $p < 0.05$. hasil kontribusi motivasi agility dan speed terhadap kemampuan dribbling didapatkan nilai rhitung sebesar 0,835 pada taraf signifikan $p < 0.05$. korelasi ini menyatakan bahwa adanya hubungan kontribusi motivasi Latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan motivasi agility dan speed pemain futsal.



Tabel 1. Kontribusi Motivasi Agility, Motivasi Speed dan motivasi Latihan Agility dan Speed Terhadap Kemampuan Dribbling.

	Agility	Speed	Agility dan Speed	p-value
rHitung	0.31	0.835	0.835	0.00
rTabel	0.532	0.532	0.532	0.00

Sumber: data pribadi 2024

KESIMPULAN

Permainan futsal merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kerjasama tim. Olahraga ini memiliki beberapa teknik dasar seperti passing, shooting, dribbling, heading dan teknik dasar yang lain. Teknik dasar dribbling atau menggiring bola memiliki peranan yang tidak kalah penting dari pada teknik yang lain. Menggiring bola memiliki kegunaan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Kemampuan menggiring bola yang baik akan membuat seorang pemain dapat membantu membangun serangan ataupun menyusun pertahanan dalam permainan. Hasil penelitian ini yaitu ada kontribusi motivasi latihan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) Sebesar 29,4%. Terdapat kontribusi motivasi latihan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) sebesar 31,6%. Terdapat kontribusi motivasi Latihan dan latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain tim futsal Stikes Baitul Hikmah $p < 0.05$ ($p=0.00$) sebesar 48,17%.



REFERENSI

- Barba, D., Brandani, V, 1985, Hyperazeotropie Ethanol Salted-out by Extractive Distillation, Theoretical Evaluation And Experimental Check, Chemical Engineering Science, 40
- Chianese, a., Zinnmosca, f., 1990, Ethanol Dehydration By Azeotropic Distillation With Mixed Solvent Entrainer, The Chemical Engineering Journal, 43.
- Lee, F., Pahl, R., 1985, Solvent Screening Study and Conceptual Extractive Distillation Process To Produce Anhydrous Ethanol From Fermentation Broth, Industrial Engineering Chemical Process, 24.
- Lei, Z., Wang, H and Zhou, R., 2002, Influence of Salt Added to Solvent on Extractive Distillation, The Chemical Engineering Journal, 43.
- Pinto, R.T.P., Wolf-Maciel, M.R., and Computer and Lintomen, L., 2000, Saline Extractive Distillation Process for Ethanol Purification, Computer and Chemical Engineering Volume, 24.
- Perry, B.H., Green, D.W., 1985, Perry's Chemical Engineering Hand Book, 6th Edition, Mc Graw Hill, New York.
- Purwono, S., Budiman., A., Rahayuningsih, E., 2005, Pengantar Operasi Stage Setimbang, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.