

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

M Iqbal Zulfikar R

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri
Surabaya

iqbalrahamadi2828@gmail.com

Drs.Arif Bulqini, M.Kes (Dosen Pembimbing Skripsi)

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Skripsi ini meneliti tentang kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan *dribble*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal di SMAN 2 Surabaya, penelitian ini diperoleh dari hasil tes yang dilakukan secara langsung

Pendekatan kuantitatif di gunakan dalam penelitian ini, karena jenis penelitian in bersifat asosiatif yaitu penelitian yang bersifat penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara 2 variabel atau lebih. Menurut Sugiyono (2011:7) metode ini di sebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik

Penelitian ini menemukan hasil dari tes kecepatan lari 20 meter rata-rata 3,29 detik, dengan t hitung 0,518 lebih kecil dari t tabel 1,753. Tes kelincahan *arrowhead* kanan rata-rata 10,31 detik, dengan t hitung -0,598 lebih kecil dari t tabel 1,753 dan kelincahan kiri rata-rata 10,30 detik, dengan t hitung 1,076 lebih kecil dari t tabel 1,753. Tes keseimbangan *standing stork stand* rata-rata 39,23 detik, dengan t hitung 3,430 lebih besar dari t tabel 1,753. Tes *dribbling run* rata-rata 34,92 detik, Dan hasil dari pengaruh kecepatan, kelincahan dan keseimbangan terhadap *dribbling* menggunakan uji f hitung 3,430 lebih besar dari f tabel 3,056.

Kata Kunci : Futsal, Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, dan Dribbling.

Abstract

This thesis examines speed, agility, balance and dribble. The purpose of this study was to determine the effect of speed, agility and balance on the dribbling ability of futsal players at SMAN 2 Surabaya, this study was obtained from the results of tests conducted directly

The quantitative approach is used in this study, because this type of research is associative in nature, namely research that is research that aims to determine the influence or relationship between 2 or more variables. According to Sugiyono (2011: 7) this method is called a quantitative method because research data in the form of numbers and analysis using statistics

This study found the results of a 20 meter run speed test an average of 3.29 seconds, with t count 0.518 smaller than t table 1.753. The right arrowhead agility test averages 10.31 seconds, with

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

t count of -0.598 smaller than t table 1.753 and left agility averages 10.30 seconds, with t count of 1.076 smaller than t table 1.753. The standing stork stand balance test averages 39.23 seconds, with t count 3.430 greater than t table 1.753. The average dribbling run test is 34.92 seconds, and the results of the influence of speed, agility and balance on dribbling using the f test of 3.430 are greater than f table 3.056.

Keywords: Futsal, Speed, Agility, Balance, and Dribbling.



PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMAN 2 SURABAYA

PENDAHULUAN

Olahraga Futsal kini menjadi permainan yang diminati dari berbagai kalangan, apalagi di kalangan SMA, di Surabaya khususnya olahraga futsal sudah menjadi hal yang sangat di perhatikan mulai dari usia dini hingga remaja, banyak sekali perlombaan yang membawa nama sekolah masing-masing, seperti HYDROCOCO CUP dan POCARI CUP. Perlombaan tersebut menurut anak-anak SMA adalah gerbang untuk meningkatkan karir di liga pro, ataupun timnas futsal Indonesia. Tidak sedikit pemain muda bisa berlaga di liga pro dan timnas futsal, bisa di lihat dari Ardiansyah Runtuboy, Filipino Inzagi, Andhika, M. Zakariya dan masih banyak yang lain.

Dalam hal ini di perlukan kerja keras bagi setiap sekolah untuk bisa lolos regional di kota masing-masing, banyak sekali lomba-lomba yang di adakan di kota Surabaya, akan tetapi SMA 2 Surabaya tidak pernah sekalipun mendapatkan juara. Apalagi juara, untuk memenangkan 2 pertandingan saja sudah jadi hal yang sangat susah bagi tim futsal SMA 2 Surabaya. Menurut Lhaksana (2011:7) “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi”.

Jeleknya prestasi tim futsal SMA 2 Surabaya menjadi hal yang sangat penting di ketahui sebagian kecil penyebab jeleknya prestasi atau hasil yang sering diperoleh. Oleh karena itu, saya sebagai peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul PENGARUH

KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN FUTSAL DI SMA 2 SURABAYA. “Menurut Ilyas Haddade dan Ismail Tola (1991) bahwa dribble atau bisa disebut Menggiring bola ialah membawa bola di dalam *control* sambil lari, bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan”.

Selain memiliki kemampuan *dribbling* yang baik pemain juga harus mempunyai faktor kondisi fisik yang baik pula. Faktor kondisi fisik yang mendukung melakukakn *dribbling* yang baik diantaranya kecepatan otot tungkai, Menurut Irawadi (2011: 62) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Kecepatan saat *dribbling* berguna untuk berlari dengan cepat saat menghindari lawan sehingga pemain dapat mudah lolos menghindari lawan.

Selanjutnya yaitu kelincahan, Harsono (2001:21) berpendapat bahwa kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain futsal dapat merubah arah sewaktu-waktu pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati lawan.

Kemudian selain kecepatan dan kelincahan, keseimbangan juga di perlukan ketika melakukan *dribble*. Keseimbangani memiliki arti yaitu kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam

PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMAN 2 SURABAYA

keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (Sajoto 1995:58). Dengan memiliki keseimbangan yang bagus, pemain futsal pada saat melakukan *dribbling* dengan berlari cepat dan melewati lawan posisi tubuh tetap stabil.

Untuk mengetahui sedikit faktor kondisi fisik yang dimiliki setiap pemain di tim futsal SMAN 2 Surabaya. Agar dapat menjadi bahan evaluasi untuk tim futsal SMAN 2 Surabaya dan dapat bermanfaat untuk tim futsal SMA lain untuk membenahi aspek-aspek kondisi fisik yang jarang di perhatikan di usia-usia remaja.

Berkaitan dengan uraian di atas peneliti ingin mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal di SMAN 2 Surabaya”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian asosiatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun juga hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011:7) metode ini di sebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Sasaran Penelitian

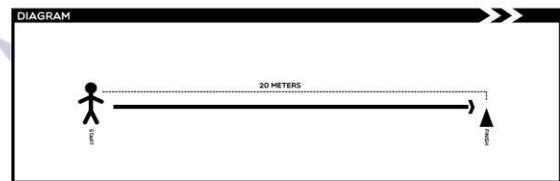
Sampel yang digunakan oleh peneliti adalah pemain inti futsal SMAN 2 Surabaya sebanyak 20 orang atlet putra.

Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data

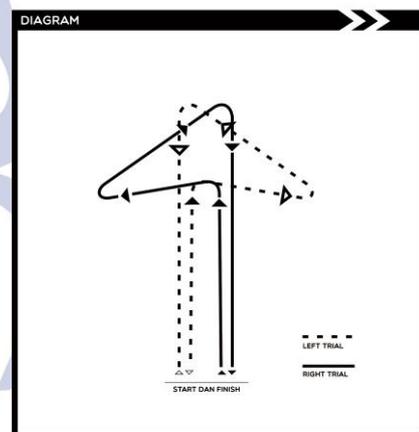
dalam penelitian (Maksum, 2012:111). Pengukuran yang akan dilakukan yaitu pertama pengukuran kecepatan, kelincahan dan keseimbangan pemain futsal, selanjutnya dilakukan pengukuran kemampuan *dribbling* pemain futsal. Pelaksanaan sebagai berikut:

1. Pengukuran Kecepatan dengan Tes Lari 20 meter.



Sumber: *EA Sports BC SPL*

2. Pengukuran Kelincahan (*Agility*) Dengan Tes *Arrowhead*



Sumber: *EA Sports BC SPL*

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

3. Tes Keimbangan (*balance*) yaitu menggunakan *Standing stork stand*

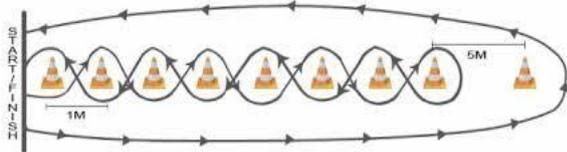


Sumber : *Achilles Sport Science & Fitness Center Unesa*

Norma	<i>Right(sec)</i>	<i>Left(sec)</i>
<i>Very Good</i>	< 7.32	< 7.66
<i>Good</i>	7.32 - 8.38	7.66 - 8.44
<i>Average</i>	8.38 - 9.23	8.44 - 9.12
<i>Poor</i>	> 9.23	> 9.12

Sumber : kelincahan (*EA Sports BCSPL*)

4. Tes kemampuan *dribbling* pemain dengan menggunakan *dribbel run*



Sumber : pelaksanaan tes *slalom dribble Mielke*

No	Norma	Pretasi
1.	Baik Sekali	> 50 detik
2.	Baik	37 - 50
3.	Sedang	14 - 36
4.	Kurang	5 - 13
5.	Kurang Sekali	0 - 4

Sumber : *keseimbangan (Achilles Sport Science & Fitness Center Unesa)*

Teknik Analisis Data

Rancangan penelitian digunakan dalam melakukan proses penelitian. Rancangan penelitian ini dilakukan untuk dapat menjelaskan variabel yang akan digunakan peneliti untuk melakukan penelitian.

Semua teknik analisis data dihitung dengan bantuan komputer program *SPSS Versi 20.0 For Windows* agar memudahkan dan mempercepat pengolahan data. Untuk mengumpulkan data digunakan rumus-rumus

No	Kategori	
1	Kurang Sekali	54.85 <
2	Kurang	45.78 ≤ 54.85
3	Cukup	36.71 ≤ 45.78
4	Baik	27.65 ≤ 36.71
5	Baik Sekali	≤ 27.65

Sumber : *dribbling (Score slalom dribble run)*

No.	Norma	Presentase(detik)
1	Baik sekali	< 2,71
2	Baik	3,43-2,72
3	Kurang	> 3,44

Sumber: kecepatan (*EA Sports BCSPL Fitness Testing*)

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam sebuah regresi, variabel dependen, variabel independen atau keduanya mempunyai distribusi normal ataukah tidak mempunyai distribusi normal. Salah satu metode ujinya adalah dengan

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

menggunakan metode analisis grafik, baik secara normal plot atau grafik histogram. Selain dengan analisis grafik, uji normalitas dapat juga dilihat dengan analisis secara statistik dengan Uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan jika nilai signifikansi *Kolmogorov Smirnov* pada variabel lebih besar dari nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$) yang telah ditetapkan maka data terdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi *Kolmogorov Smirnov* pada variabel lebih kecil dari nilai signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0,05$), maka data tidak terdistribusi normal (Ghazali, 2011:165).

2. Regresi Linier Berganda

Jika dalam penelitian terdapat lebih dari satu variabel independen, maka digunakan regresi linier berganda (Ghozali 2013; 105). Persamaan regresi linier berganda dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + e$$

Persamaan regresi tersebut menunjukkan bahwa:

Y = Kemampuan *dribbling*

a = konstanta

β = koefisien regresi

X_1 = Kecepatan

X_2 = Kelincahan kanan

X_3 = Kelincahan kiri

X_4 = Keseimbangan

3. Koefisien Determinasi Berganda

Koefisien determinasi berganda digunakan untuk menjelaskan kemampuan model persamaan regresi berganda dalam menjelaskan pengaruh variabel dependen (variabel terikat) terhadap variabel independen (variabel bebas).

4. Uji t (Parsial)

Uji t (parsial) untuk menentukan dan mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

(Sugiyono 2010:230)

Langkah selanjutnya adalah dengan cara membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Taraf signifikansi adalah kesalahan dalam menerima atau menolak hipotesis. Adapun kesimpulan yang digunakan sebagai ketentuan yaitu :

- a. Signifikansi $t < 0,05$ berarti hipotesis alternatif diterima.
- b. Signifikansi $t > 0,05$ berarti hipotesis alternatif ditolak

5. Uji F (simultan)

Uji F (simultan) digunakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y , maka harus diuji, apakah harga R itu signifikan atau tidak melalui analisis regresi dengan rumus F

PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMAN 2 SURABAYA

regresi dengan menggunakan “*level of signifikan*” sebesar 5% (Sugiyono 2010:235)

$$F_h = \frac{R^2/K}{(1-R)/(n-k-1)}$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kecepatan

Hasil perhitungan statistik untuk variabel usia diperoleh nilai t-Statistik sebesar 0,518 dengan signifikansi t sebesar 0,615. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 . maka diperoleh hasil t-Statistik $0,518 < t\text{-tabel } 1,753$ atau probabilitas $> \alpha$ yaitu sebesar $0,615 > 0,05$, H_0 diterima dan H_2 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa kecepatan tidak memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dan tidak signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan kecepatan tidak memiliki pengaruh secara nyata terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya.

2. Kelincahan kanan

Hasil perhitungan statistik untuk variabel kelincahan kanan diperoleh nilai t-Statistik sebesar -0,598 dengan signifikansi t sebesar 0,559. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 . maka diperoleh hasil t-Statistik $-0,598 < t\text{-tabel } 1,753$ dan probabilitas $> \alpha$ yaitu $0,559 < 0,05$, H_0 diterima dan H_3 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan kanan tidak memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dan tidak signifikan secara statistik. Maka

dapat disimpulkan kelincahan kanan tidak memiliki pengaruh secara nyata terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya.

3. Kelincahan kiri

Hasil perhitungan statistik untuk variabel kelincahan kiri diperoleh nilai t-Statistik sebesar 1,076 dengan signifikansi t sebesar 0,299. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 . maka diperoleh hasil t-hitung $1,076 < t\text{-tabel } 1,753$ dan probabilitas $> \alpha$ yaitu $0,299 > 0,05$, H_0 diterima dan H_4 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa kelincahan kiri tidak memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dan tidak signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan kelincahan kiri kerja tidak memiliki pengaruh secara nyata terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya.

4. Keseimbangan

Hasil perhitungan statistik untuk variabel keseimbangan diperoleh nilai t-Statistik sebesar -0,521 dengan signifikansi t sebesar 0,610. Dengan menggunakan ($\alpha = 5\%$) dan $df=15$), maka diperoleh nilai t-tabel 1,753 . maka diperoleh hasil t-hitung $-0,521 < t\text{-tabel } 1,753$ dan probabilitas $> \alpha$ yaitu $0,610 > 0,05$, H_0 diterima dan H_5 ditolak. Dari hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa keseimbangan tidak memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dan tidak signifikan secara statistik. Maka dapat disimpulkan keseimbangan tidak memiliki pengaruh secara nyata terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya.

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

5. *dribbling*

Hasil dari tes kemampuan *dribbling* dengan *dribble run* didapatkan rata-rata kemampuan *dribbling* atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya sebesar 34,92 dengan standar deviasi 5,82 dan menggunakan uji f didapatkan bahwa kemampuan *dribbling* dipengaruhi secara serentak oleh variabel kecepatan, kelincahan kanan, kelincahan kiri dan keseimbangan ditunjukkan dengan nilai f hitung $3,430 > f$ tabel $3,056$ sedangkan pada uji t didapatkan hasil bahwa kemampuan *dribbling* tidak dipengaruhi secara parsial oleh kecepatan, kelincahan kanan, kelincahan kiri dan keseimbangan ditunjukkan dari t hitung $< t$ tabel pada masing masing variabel independen.

Pembahasan

Setelah di ketahui hasil dari setiap variabel, peneliti banyak sekali menemukan tidak adanya pengaruh pada kemampuan *dribbling*, hal tersebut banyak faktor yang mempengaruhi, banyak sekali dari pemain futsal yang ada di SMA 2 Surabaya tidak pernah mengikuti sekolah sepak bola, ataupun sekolah futsal, rata-rata mereka memainkan futsal dan berlatih hanya berdasarkan hobi saja, hal hal tersebut mempengaruhi motorik pemain untuk melakukan setiap tes yang di berikan, Rismayanthi (2013) mengungkapkan bahwa kemampuan motorik dasar merupakan aspek penting bagi pemain. Kemampuan ini perlu di kembangkan melalui aktifitas fisik yang dapat memberikan stimulasi termasuk melalui gerakan-gerakan pokok bahasan yang diajarkan, selain itu banyak faktor lain yang mempengaruhi setiap tes di lakukan terutama tes kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan *dribbling*. Seperti adanya kelebihan atau perbedaan berat badan, tinggi badan dan pelatih

kurang memperhatikan aspek-aspek melatih yang menunjang pengembangan kondisi fisik dari setiap pemain yang menyebabkan kurang maksimalnya pemain juga dalam setiap pertandingan maupun di saat latihan.

Ingin sekali peneliti lebih menjabarkan setiap aspek yang berpengaruh lainnya, tetapi adanya batasan masalah membuat peneliti hanya dapat menyimpulkan aspek-aspek yang terdapat dalam rumusan masalah.

PENUTUP

Simpulan

1. Kecepatan tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

Hasil dari tes kecepatan lari dengan lari 20 meter didapatkan rata-rata kecepatan lari atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya sebesar 3,29 dengan standar deviasi 0,19 dan menggunakan uji f didapatkan bahwa kecepatan dan variabel independen lainnya mempengaruhi secara serentak terhadap variabel dependen yaitu kemampuan *dribbling* ditunjukkan dengan nilai f hitung $3,430 > f$ tabel $3,056$ sedangkan menggunakan uji t didapatkan hasil bahwa kecepatan tidak mempengaruhi kemampuan *dribbling* ditunjukkan dari t hitung $0,518 < t$ tabel $1,753$.

2. Kelincahan kanan tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

Hasil dari tes kelincahan kanan dengan *arrowhead* didapatkan rata-rata kelincahan kanan atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya sebesar 10,31 dengan standar deviasi 0,48 dan menggunakan uji f didapatkan bahwa kelincahan kanan dan variabel

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

independen lainnya mempengaruhi secara serentak terhadap variabel dependen yaitu kemampuan *dribbling* ditunjukkan dengan nilai f hitung 3,430 > f tabel 3,056 sedangkan menggunakan uji t didapatkan hasil bahwa kelincahan kanan tidak mempengaruhi kemampuan *dribbling* ditunjukkan dari t hitung - 0,598 < t tabel 1,753.

3. Kelincahan kiri tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

Hasil dari tes kelincahan kiri dengan *arrowhead* didapatkan rata-rata kelincahan kiri atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya sebesar 10,30 dengan standar deviasi 0,51 dan menggunakan uji f didapatkan bahwa kelincahan kiri dan variabel independen lainnya mempengaruhi secara serentak terhadap variabel dependen yaitu kemampuan *dribbling* ditunjukkan dengan nilai f hitung 3,430 > f tabel 3,056 sedangkan menggunakan uji t didapatkan hasil bahwa kelincahan kiri tidak mempengaruhi kemampuan *dribbling* ditunjukkan dari t hitung 1,076 < t tabel 1,753.

4. Keseimbangan tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*

Hasil dari tes keseimbangan dengan *standing stork* didapatkan rata-rata keseimbangan atlet futsal putra SMAN 2 Surabaya sebesar 39,23 dengan standar deviasi 12,33 dan menggunakan uji f didapatkan bahwa keseimbangan dan variabel independen lainnya mempengaruhi secara serentak terhadap variabel dependen yaitu kemampuan *dribbling* ditunjukkan dengan nilai f hitung 3,430 > f tabel 3,056 sedangkan menggunakan

uji t didapatkan hasil bahwa keseimbangan tidak mempengaruhi kemampuan *dribbling* ditunjukkan dari t hitung -0,521 < t tabel 1,753.

5. Kecepatan, kelincahan kanan, kelincahan kiri dan keseimbangan mempengaruhi terhadap kemampuan *dribbling*

Hasil dari tes dengan menggunakan uji f didapatkan nilai f hitung 3,430 > f tabel 3,056 sehingga Kecepatan, kelincahan kanan, kelincahan kiri dan keseimbangan mempengaruhi terhadap kemampuan *dribbling* secara serentak.

Saran

1. Pelatih

Berdasarkan hasil dari pembahasan dapat disarankan untuk pelatih SMAN 2 SURABAYA lebih memperhatikan aspek-aspek yang kurang dalam setiap pemain futsal SMAN 2 SURABAYA khususnya di kondisi fisik setiap pemain, agar lebih menunjang kemampuan individu dan meningkatkan prestasi untuk futsal SMAN 2 SURABAYA jauh lebih baik.

2. Mahasiswa dan masyarakat

Disarankan kepada mahasiswa kepelatihan olahraga di bidang futsal maupun masyarakat berperan aktif dalam mendukung kegiatan futsal di kota surabaya , mengadakan banyak perlombaan atau academy kusus, dari segi seminar tentang pentingnya melatih dengan memperhatikan kondisi fisik, atau mengadakan kegiatan penyuluhan langsung ke sekolah yang kurang

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

prestasi mengenai futsal melalui UKM futsal yang ada di setiap universitas.

Daftar Pustaka

- Agus Susworo, dkk (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*, (Online), Tersedia dari : <https://docplayer.info/71846255-Tes-keterampilan-dasar-bermain-futsal.html> di akses Mei 2018.
- Ahmad Adil, dkk (2018) *The Influence Of Speed, Agility, Coordination Of Foot, Balance And Motivation On Skill Of Playing Football*, https://www.researchgate.net/profile/James_Tangkuhung/publication/327366122_THE_INFLUENCE_OF_SPEED_AGILITY_COORDINATION_OF_FOOT_BALANCE_AND_MOTIVATION_ON_SKILL_OF_PLAYING_FOOTBALL/links/5b8a5c24a6fdcc5f8b75f90d/HE_INFLUENCE-OF-SPEED-AGILITY-COORDINATION-OF-FOOT-BALANCE-AND-MOTIVATION-ON-SKILL-OF-PLAYING-FOOTBALL.pdf?origin=publication_detail. Di akses 2018.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- A Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Semarang: Dekdipbud
- A. Muri Yusuf, (2005). *Metodologi penelitian, dasar-dasarnya penyelidikan ilmiah*. Padang: Universitas Negeri Padang Press
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Komite Olahraga Nasional
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Doni Kurniawan, Dkk (2016), *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw* 82. <file:///C:/Users/ei8ht/AppData/Local/Temp/7513-8972-1-SM.pdf>, sdi akses tahun 2018
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. (1991). *Penuntun Mengajar Dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Irwandi, Hendri. (2001). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Ghalia Indonesia.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swaday Group.
- Kadek Aditya. (2016). *Pengaruh Pelatihan Slalom Dribbling Terhadap Kelincahan Dan VO2max Siswa Peserta Ektrakurikuler Sepakbola*. <file:///C:/Users/Alan/AppData/Local/Temp/42-7896-1-SM-1.pdf>. Diakses 2019.
- Lhaksana, Justinus. (2006). *Materi Futsal Coaching Clinic Mizone*. Jakarta: Difamata Sport EO
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Muhammad In'aam, (2015) *Pengaruh Latihan Dribble Menggunakan Satu Kaki Dominan Dan Dua Kaki Bergantian Terhadap Kecepatan Dribbling*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/article/view/8647>. Di akses 2019

**PENGARUH KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP
KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL
DI SMAN 2 SURABAYA**

Nurhasan,(2000). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Bandung:FPOK UPI

Pasurney, L Paulus.(2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengembangan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Konipusat.

Rainkers, Markus.(2012). *Fitness Testing PKG Soccers Science Department: BC Soccer*

Remmy Muchtar.(1992). *Olahraga Pilihan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.Dirjendikti.Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak melalui Aktivitas Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.

Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta.Dekdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Afabeta.

Sugiyono.(2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&d*. Bandung: Afabeta.

Sajoto, Muchamad.(1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.

Syafruddin.(1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK Padang

Tangkudung,Dkk (2012).*Sports Coaching, Sport Achievement Development, First Printing*.Jakarta:Cerdas Jaya.