

Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Umpan Pendek Pada Futsal

Wasidin

MTs Daarussa'adah Ciganjur

*was1din@stkipkusumanegara.ac.id

DOI: 10.56773/apesj/V2i1.21

Abstrak: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui teknik korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswi MTs Daarussa'adah ciganjur usia 14-15 tahun, dengan sampel sebanyak 30 siswi yang diperoleh melalui teknik *Total sampling*. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah *Descriptive analysis dan inferential analysis*. *Descriptive analysis* menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel yang terdiri dari nilai terendah, tertinggi, mean, median, modus dan standar deviasi, sementara *inferential analysis* mencakup analisis regresi, analisis sederhana dan koefisien kolerasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap keterampilan umpan pendek dimana kecepatan memiliki hubungan sebesar 0.37, kelincahan sebesar 0.479, kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek sebesar 0.536. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek pada permainan *Futsal*.

Kata kunci : Umpan Pendek, Olahraga, Futsal

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olah raga permainan yang populer di dunia, baik di daratan Eropa, Amerika Selatan, Afrika sampai Asia. Permainan sepak bola adalah bahasa pemersatu untuk seluruh dunia, tanpa memandang latar belakang dari mana asal usul, baik suku, ras maupun agama. Sepak bola layaknya sebuah sistem yang sudah terbentuk dengan sendirinya secara alami, di penjuru dunia bahkan sampai ke pelosok terpencil, di jalanan, digang sempit sampai tanah lapang yang tidak berpenghuni. Keterampilan mengolah atau memainkan bola dalam permainan sepak bola dalam situasi dan kondisi lapangan menjadikan pembiasaan yang akan mengasah keterampilan pemain secara alami. Dari pembiasaan memainkan bola, apabila diarahkan, kedalam wadah yang tepat, seperti masuk sekolah sepak bola, dilanjutkan dengan masuk akademi, klub amatir, dan puncaknya adalah dapat masuk ke dalam klub profesional jika memenuhi standar sebagai atlet sepak bola yang

potensial. Sepak bola cepat dengan penguasaan bola yang dominan menjadi idola permainan tim profesional dunia, Di Indonesia sendiri dikembangkan dan diterapkan dalam pengembangan pembinaan usia dini di sekolah sepak bola, akademi sepak bola dan klub yang bertujuan untuk membentuk tim nasional yang tangguh dan mempunyai visi bermain. Kelebihan sepak bola cepat juga akan memperlihatkan tontonan permainan yang menarik untuk dinikmati. Permainan sepak bola cepat dengan kualitas akurasi umpan – umpan pendek menjadi dominasi 2 permainan, yang dikenal dengan tiki – taka. Tiki – taka

mempunyai arti bagi kalangan sepak bola adalah permainan sepak bola menyerang dengan filosofi sepakbola *possession* yang mempunyai tujuan untuk penguasaan bola. Pelatih Belanda Lois Van Gaal sangat fanatik dengan filosofi sepakbola *possession* yang semakin berkembang saat ini. Filosofi mempunyai pengertian kondisi sepakbola ideal, tim yang mempunyai pemain yang bermain dengan cara yang diinginkan. Salah satu penerapan yang dilakukan pada saat latihan adalah dengan melakukan format game 5 vs 5, 4 vs 4, 3 vs 3 yang lebih banyak umpan pendek, intensitas penguasaan bola lebih banyak dengan membutuhkan kecepatan dan kelincahan serta ketepatan dalam memberikan umpan pendek terarah. Hal tersebut, sering kita lihat pada sepak bola jalanan atau istilah kerennya adalah Futsal.

Kata Futsal merujuk pada bahasa spanyol yang dipisahkan menjadi *football* dan *sala*, jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama permainan ini maka *football* berarti sepak bola atau bermain bola serta *sala* yang berarti ruangan. Jadi, futsal merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan tertutup. Permainan futsal juga dapat dimainkan di luar ruangan terbuka. Dapat disimpulkan bahwa permainan futsal dapat dilakukan didalam dan diluar lapangan terbuka tergantung dari situasi dan kondisi yang ada. Tokoh pencipta futsal tidak seperti sejarah munculnya sepak bola yang hingga sekarang masih menjadi perdebatan di kalangan negara – negara di dunia tentang siapa dan dimana sepak bola pertama kali diciptakan. Futsal mempunyai sejarah yang lebih jelas dan terang benderang, adalah Carlos Ceriani seorang yang berkebangsaan Argentina namun menetap di Uruguay yang diakui sebagai pencipta permainan olahraga futsal, dilahirkan di Buenos Aires, Argentina, pada tanggal 9 Maret 1907. Dia dikenal sebagai olahragawan serta atlet polo air saat usianya 23 tahun, disaat itu menciptakan sebuah permainan olahraga bola kaki yang mirip dengan sepak bola yang kemudian dikenal dengan nama futsal. Di kota Montevideo Uruguay kemudian berkembang diseluruh amerika latin hingga berkembang ke seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Tim putri *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur Jakarta Selatan, beberapa kali mengikuti festival *Futsal* tingkat SMP/MTs di wilayah Jakarta Selatan, target mengikuti festival *Futsal* hanya sekedar partisipasi saja, belum mengarah terhadap prestasi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan keterampilan tim putri *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur yang belum sepenuhnya baik, dan masih di bawah rata – rata dari tim peserta lainnya. Maka dari itu akan dilakukan penelitian langsung untuk dapat mengetahui kelemahan – kelemahan, terlebih menitikberatkan kepada hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap umpan pendek dalam permainan *Futsal*.

Keterkaitan antara penelitian yang pernah ada pada cabang sepak bola dengan penelitian yang akan dilakukan pada permainan *Futsal*, kemungkinan besar akan menghasilkan hasil yang sama, dengan rentang usia siswi putri 14 – 15 tahun . Bedanya mengenai hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan permainan *Futsal* pada teknik dasar umpan pendek saja, yang lebih banyak dilakukan pada saat bermain.

Dr. Widiastuti, M.Pd mendefinisikan bahwa kecepatan dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan. Pada umumnya kecepatan dapat diartikan sebagai sesuatu yang

menggerakkan tubuh untuk mencapai suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Terdapat dua jenis kecepatan yang dibutuhkan dalam olahraga, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang, dan kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan – gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan organisme alat untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik – baiknya. Sedangkan kecepatan bergerak (*speed movement*) adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang tidak berputar.

Kecepatan dinyatakan dengan V (*velocity*), jarak yang ditempuh dinyatakan dengan D (*distance*), dan waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak dinyatakan dalam T (*time*). Jadi, dapat dirumuskan bahwa kecepatan adalah jarak dibagi dengan waktu tempuh dan dilambangkan dengan satuan meter/detik. Kecepatan adalah salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam olah raga, atau sesuatu kapasitas untuk berpindah tempat dengan cepat. Menurut Muhajir dalam buku Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan bahwa, kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan dari tempat satu ke tempat yang lainnya dalam waktu sesingkat – singkatnya.

Perpindahan tempat bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu, misalnya lari *sprint*. Laju gerak atau perpindahan banyak ditentukan oleh faktor – faktor lain seperti: kelentukan, kekuatan, waktu reaksi, serta tipe tubuh. Disebutkan juga tiga macam bentuk kecepatan, kecepatan *sprint* (*sprinting speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*) dalam pengertiannya adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik – baiknya. Selain kecepatan dalam olahraga permainan olahraga *Futsal* sangat diperlukan kelincahan (*agility*) dalam pergerakan baik dengan bola maupun dengan tanpa bola. Gerakan cepat merubah arah dengan keseimbangan yang stabil adalah salah satu bentuk kelincahan yang baik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang yang mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan dapat diperoleh dari hasil latihan dan ada juga dari pembawaan sejak lahir yang merupakan anugerah dari Tuhan. Berdasarkan keterangan yang didapat, tim *Futsal* putri MTs Daarussa'adah Ciganjur yang mempunyai peluang untuk memperbaiki dan membuktikan dengan dilakukannya penelitian tentang faktor yang mempengaruhi teknik dasar umpan pendek melalui hubungannya dengan kecepatan dan kelincahan. Dengan demikian penelitian yang akan dilakukan pada tim *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur tersebut dengan judul

“Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Umpan Pendek Pada *Futsal*”.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

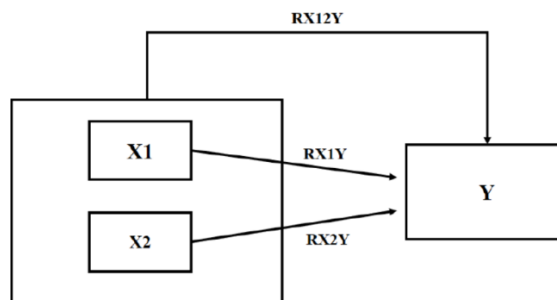
Penentuan metode penelitian berdasarkan kepada kebutuhan yang seharusnya dilakukan sebagai tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek pada *Futsal*.

Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja keterampilan kecepatan, kelincahan dengan umpan pendek bola, bermain *Futsal*, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran.

Desain penelitiannya sebagai berikut:

Keterangan:

X_1 : Kecepatan, X_2 : Kelincahan, Y: Umpan pendek, $RX_{1.Y}$: Hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan umpan pendek bola Gambar 1. Desain Penelitian



$RX_1 Y$: Hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek bola

$RX_{12}Y$: Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek bola.

Teknik dan Pendekatam Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian dengan menggunakan tes pengukuran, sehingga mednapatkan data – data yang akan di analisis, sesuai hipotesis yang ditetapkan.

2. Teknik penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah korelasi, tentang hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan umpan pendek pada *Futsal* Tim Putri MTs Daarussa’adah Ciganjur

HASIL

Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Keterangan
Kecepatan (X_1)	0.056 > 0.050	Normal
Kelincahan (X_2)	0.094 > 0.050	Normal
Umpan Pendek (Y)	0.232 > 0.050	Normal

Dari hasil analisis tersebut, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) variabel kecepatan siswi putri (X_1) p adalah 0.056, kelincahan (X_2) p adalah 0.094 dan keterampilan umpan pendek (Y) p adalah 0.232 nilai – nilai dari signifikansi variabel lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa data tersebut termasuk berdistribusi normal

hasil uji linieritas

Hubungan Fungsional	F		Keterangan
	Hitung	Tabel	
$X_1.Y$	1.083	2.55	Linier
$X_2.Y$	0.006	2.44	Linier

Hasil Uji Hubungan

	<i>Coefficients</i>	<i>Standard Error</i>	<i>t Stat</i>	<i>P-value</i>	<i>Lower 95%</i>	<i>Upper 95%</i>	<i>Lower 95.0%</i>	<i>Upper 95.0%</i>
Intercept	24.75	5.07	4.88	0.00	14.34	35.15	14.34	35.15
x1	-1.66	1.12	-1.48	0.15	-3.95	0.64	-3.95	0.64
x2	-0.98	0.41	-2.39	0.02	-1.82	-0.14	-1.82	-0.14

Koefisien Korelasi antara Kecepatan (X_1) dengan keterampilan umpan pendek

Korelasi	r Hitung	r Tabel	Keterangan
$X_1.Y$	0.37	0.34	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi Kecepatan dengan keterampilan umpan pendek sebesar 0.037, berarti semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilainya. Dengan r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r tabel = 0.34. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.37) > r tabel (0.34) pada taraf signifikansi

5% artinya koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kecepatan dengan umpan pendek, dan ada hubungan yang signifikan.

Koefisien Korelasi antara Kelincahan (X_2) dengan keterampilan umpan pendek

Korelasi	r Hitung	r Tabel	Keterangan
E	0.479	0.349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefien korelasi Kelincahan dengan keterampilan umpan pendek sebesar 0.479, berarti semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilainya. Dengan r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r tabel = 0.349. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.479) > r tabel (0.349) pada taraf signifikansi 5% artinya koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kelincahan dengan umpan pendek, dan ada hubungan yang signifikan.

Hasil hubungan kecepatan, kelincahan dengan umpan pendek.

Korelasi	r Hitung	r Tabel	F Hitung	F Tabel	Keterangan
$X_1.x_2.y$	0.536	0.361	0.0103	2.947	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefien korelasi Kecepatan, Kelincahan dengan keterampilan umpan pendek sebesar 0.539, berarti semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilainya. Dengan r hitung dengan r tabel, pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 30$ diperoleh r tabel = 0.361. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0.539) > r tabel (0.361) pada taraf signifikansi 5% artinya koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kecepatan, kelincahan dengan umpan pendek, dan ada hubungan yang signifikan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis data, pengujian, deskripsi dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara kecepatan, kelincahan dengan keterampilan umpan pendek pada pemain tim putri *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur usia 14- 15 tahun.
2. Adanya hubungan antara kecepatan dengan keterampilan umpan pendek pemain tim putri *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur usia 14-15 tahun.
3. Adanya hubungan antara kecepatan dengan keterampilan umpan pendek pemain tim putri *Futsal* MTs Daarussa'adah Ciganjur usia 14-15 tahun

REFERENSI

- Avry, Grassroot. Switzerland: RVA Druck und Medien, 2000
- Carr, Gerry. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pesrsada, 1997
- Coerver, Wiel. Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal. Jakarta: PT Gramedia, 1985.
- Danurwindo, Ganesha Putra, Barry Sidik dan Jaka Luka Prahara. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepakbola Indonesia, 2014.
- Darmawan, Rahmad & Ganesha Putra. Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion. Jakarta: KickOff Media – RD Books, 2017
- Husdarta, JS & Yudha M. Saputra. Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta, 2013
- Muhajir, M . Penjasorkes 1. Jakarta: Yudhistira, 2016.
- Putra, Ganesha . Kutak – Katik Latihan Sepakbola Usia Muda. Jakarta: PT Visi Gala 2000, 2010.
- Saputra, Jaelani, Festival Futsal. Jakarta: Persocci, 2015.
- Sugiono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2017
- Widiastuti. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT Rajagrafindo Pers