



KORELASI KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN
KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING*
(Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati
Tahun 2020)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh:
Muhammad Syahrul Mu'is
6301416015

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

ABSTRAK

Muhammad Syahrul Mu'is. 2020. Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Passing* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs.Moh. Nasution, M.Kes.

Kata kunci : Korelasi, Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, *passing*, futsal.

Futsal merupakan suatu permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu dan disetiap regunya terdiri dari 5 pemain. Teknik dasar mengumpan atau *passing* adalah teknik yang sering digunakan sepanjang permainan futsal berlangsung, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *passing* hal ini dapat menyebabkan kesulitan pemain tersebut dalam mengumpan atau mengoper bola ke sesama pemain.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik *sample random sampling*. Lokasi penelitian di Lapangan Futsal Indoor Glory Pati. Data dikumpulkan melalui tes, pengukuran, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, Uji persyaratan analisis, menyusun persamaan regresi ganda, dan uji hipotesis.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kecepatan dengan kemampuan *passing* yang lebih dominan digunakan pada saat melakukan *passing*.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bahwa : 1) Bagi pelatih, agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. 2) Bagi peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Pati, agar lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal salah satunya *passing*. 3) Bagi lembaga, untuk memperhatikan sarana dan prasarana, agar para peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati, tidak susah lagi untuk mencari tempat latihan.

ABSTRACT

Muhammad Syahrul Mu'is. 2020. The Correlation between Speed, Agility, and Balance towards the Futsal Passing Ability (Survey on Futsal Extracurricular Students at SMK N 2 Pati in 2020). Thesis. Semarang state university sports training course. Mentor Drs.Moh. Nasution, M.Kes.

Keywords: correlation, speed, agility, balance, passing, football.

Football is an indoor football game. Football is played by two teams, with five players in each row. A basic technique for passing or passing is a technique that is often used throughout a football game, when a player does not have a good pass, it can cause the player's difficulty in passing or passing the ball to his fellow players.

The study is using a quantitative descriptive approach with a random sampling sample technique. Research locations at indoor glory football fields. Data is collected through tests, measurements, observation and documentation. Research subjects. Data analysis techniques use descriptive analysis, analysis requirements test, multiregression equations, and hypothetical testing.

Results obtained in the study indicate that there is a correlation between speed and more dominant passing ability used during passing.

Research suggests that: 1) to provide training programs that improve speed, agility and balance. 2) for extracurricular participants in SMK Negeri 2 Pati, to further improve basic technical skills, one of them passing. 3) for the society, to pay attention to means and infrastructure, making sure that extracurricular students of SMK Negeri 2 Pati football are safe, it is easy to find a place to practice.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Muhammad Syahrul Mu'is

NIM : 6301416015

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Passing* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negeri Republik Indonesia.

Semarang, 29 Juli 2020

Yang menyatakan,



Muhammad Syahrul Mu'is
NIM. 6301416015

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: KORELASI KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020).

Disusun oleh:

Nama : MUHAMMAD SYAHRUL MU'IS

NIM : 6301416015

Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga / S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 29 Juli 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui

Ketua Jurusan PKO



Sri Hariyanto, S.Pd, M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui

Dosen Pembimbing,

Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP. 196404231990021001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Syahrul Mu'is, NIM. 6301416015, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul "Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keseimbangan dengan Kemampuan *Passing* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Rabu, tanggal 5 Agustus 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19790311.200604.1.001

Dewan Penguji

1. Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes.
NIP. 19710909.199802.1.001

(Penguji 1).....

2. Rivan Saghita Pratama, S.Pd., M.Or.
NIP. 19891205.201504.1.001

(Penguji 2).....

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP. 19640423.199002.1.001

(Penguji 3).....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

1. “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia”
(HR.Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)
2. Jadilah orang yang bermanfaat. Jika tidak bisa, jadilah orang yang menyenangkan. Jika tidak bisa juga, minimal jadilah orang yang tidak merugikan. (Ridwan Kamil)

Persembahan

Dengan tidak mengurangi rasa syukur pada Allah SWT atas segala Rahmat dan HidayahNya, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mustaqim dan Ibu saya yang paling cantik Asiyah yang senantiasa mendoakanku serta memberikan dukungan baik moril maupun materil.
2. Adikku tercinta Nabila, yang senantiasa mendoakan dan menjadi penyemangatku.
3. Para Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang senantiasa membimbing saya.
4. Sahabat-sahabatku, Desi Riyana, Akhmad Afendi, Labercham, Dwi

Saputra, Ilham Alrasyid dan Ari Handayani yang selalu memberikan motivasi dan doanya untukku.

5. Kawan-kawanku, Khoirul Muttaqin, Risma Riski Fadillilah, Resa Pradipta, Rizki Salsa Shobrina, Rifki Raiz, dan Desi Riyana yang selalu memberikan dukungan serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater tercinta, Universitas Negeri Semarang.
7. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya Angkatan 2016.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah skripsi yang berjudul **“Korelasi Kecepatan, Kelincahan, dan Keseimbangan Dengan Kemampuan *Passing* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)”**. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata satu untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dalam perijinan penelitian.
2. Sri Haryono, S.Pd.,M.Or., Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
3. Drs.Moh. Nasution, M.Kes., Dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan serta motivasi hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mustaqim dan Ibu Asiyah yang senantiasa mendoakan keberhasilanku, yang selalu memotivasi dan memberikan dorongan baik moril maupun materil.

6. Adikku yang selalu mendoakan dan menjadi penyemangatku.
7. Teman-teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang khususnya angkatan 2016.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu mohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan tulisan-tulisan ke depannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu serta wawasan bagi pembaca

Semarang, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 DENTIFIKASI MASALAH	6
1.3 PEMBATASAN MASALAH.....	6
1.4 RUMUSAN MASALAH	7
1.5 TUJUAN PENELITIAN.....	7
1.6 MANFAAT PENELITIAN.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	9
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Pengertian Futsal	9
2.1.2 <i>Passing</i>	11
2.1.3 Kecepatan	18
2.1.4 Kelincahan	23
2.1.5 Keseimbangan.....	27
2.3 Hipotesis	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32

3.1	Metode dan Desain Penelitian	32
3.1.1	Metode Penelitian	32
3.1.2	Desain Penelitian.....	33
3.2.1	Variabel Bebas	34
3.2.2	Variabel Terikat	34
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	34
3.3.1	Populasi	34
3.3.2	Sampel	35
3.4	Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.1	Tes	36
3.4.2	Pengukuran.....	36
3.4.3	Observasi.....	36
3.4.4	Dokumentasi.....	37
3.5	Instrumen Penelitian	37
3.5.1	Tes kemampuan passing	38
3.5.2	Tes kecepatan.....	38
3.5.3	Tes kelincahan.....	40
3.5.4	Tes keseimbangan	41
3.6	Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	42
3.7	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	44
3.8	Teknik Analisis Data.....	45
3.8.1	Analisis Deskriptif	45
3.8.2	Uji Persyaratan Analisis.....	46
3.8.3	Menyusun Persamaan Regresi Berganda.....	46
3.8.4	Uji Hipotesis.....	47
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1	Hasil Penelitian	49
4.1.1	Deskripsi Data.....	49
4.1.2	Uji Persyaratan	52
4.1.3	Hasil Analisis	57
4.1.4	Uji Hipotesis.....	58
4.2	Pembahasan	59
BAB V	62
SIMPULAN DAN SARAN.....	62

5.1	Simpulan	62
5.2	Saran	63
	DAFTAR PUSTAKA	64
	LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Deskripsi Data Penelitian	49
4.2 Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test	52
4.3 Uji Homogenitas Varians Menggunakan <i>Chi Square</i>	52
4.4 Uji Linieritas Variabel Kecepatan	53
4.5 Uji Linieritas Variabel Kelincahan	53
4.6 Uji Linieritas Variabel Keseimbangan	54
4.7 Uji Linieritas Variabel Kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan <i>passing</i>	54
4.8 Uji Keberartian Variabel Kecepatan	55
4.9 Uji Keberartian Variabel Kelincahan	55
5.0 Uji Keberartian Variabel Keseimbangan	55
5.1 Uji Keberartian Variabel Kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan <i>passing</i>	56
5.2 Hubungan antara kecepatan dengan <i>passing</i>	56
5.3 Hubungan antara kelincahan dengan <i>passing</i>	57
5.4 Hubungan antara keseimbangan dengan <i>passing</i>	57
5.5 Hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan <i>passing</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 <i>Passing</i> menggunakan kaki bagian dalam	16
1.2 <i>Passing</i> menggunakan kaki bagian luar	16
1.3 <i>Passing</i> menggunakan punggung atau kura – kura kaki	17
1.4 Kerangka berfikir	31
1.5 Desain penelitian	34
1.6 Diagram kecepatan	50
1.7 Diagram kelincahan	50
1.8 Diagram keseimbangan	51
1.9 Diagram <i>passing</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	68
2. Surat Izin Penelitian	69
3. Surat Balasan Penelitian	70
4. Daftar Nama Sempel Penelitian	71
5. Hasil Pengambilan Data Kecepatan	72
6. Hasil Pengambilan Data Kelincahan	73
7. Hasil Pengambilan Data Keseimbangan	74
8. Hasil Pengambilan Data <i>Passing</i>	75
9. Hasil Analisis Data	76
10. Deskripsi Data	86
11. Proporsi Hubungan	87
12. Tabel Nilai <i>r</i>	88
13. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Futsal merupakan cabang olahraga yang sudah terkenal di seluruh dunia dan sudah lama ada namun di Indonesia sendiri baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang ini (Gunawan et al., 2016 : 1). Sekarang olahraga futsal menjadi olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa. Olahraga futsal bisa dijadikan suatu kegiatan yang dapat mengisi waktu luang untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari, sekarang masyarakat banyak yang menjadikan olahraga futsal sebagai olahraga yang profesional, hal ini ditandai dengan banyaknya event-event turnamen antar pelajar dan antar klub futsal dari tingkat daerah maupun tingkat nasional. (Lhaksana, 2011 : 5) mengemukakan bahwa, "futsal (*futbolsala* dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan) merupakan suatu permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan".

Olahraga futsal diadopsi dari cabang olahraga sepak bola, walaupun memiliki kesamaan dalam permainan namun dari segi peraturan, alat, dan lapangan yang digunakan mempunyai perbedaan yang jelas (Novriza, 2015 : 2). Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu dan disetiap regunya terdiri dari 5 pemain dan mempunyai waktu permainan yaitu 2 x 20 menit bersih, berbeda olahraga sepak bola yang memainkan sebelas pemain dilapangan dan mempunyai waktu permainan 2 x 45 menit. Terdapat beberapa hal penting dalam bermain olahraga futsal yaitu skill atau teknik dan kondisi fisik. Permainan futsal

dilakukan dengan alur permainan bola yang sangat cepat dan tepat, baik dilakukan saat menyerang maupun bertahan dan juga alur pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat. Olahraga futsal memerlukan kerjasama atau koordinasi antara pemain lewat operan atau *passing* yang akurat dan tepat untuk menyerang maupun bertahan. Hal ini diperlukan kemampuan teknik dasar *passing* yang akurat dan tepat antara pemain. Menurut (Lhaksana, 2011 : 15), "olahraga futsal sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus dalam permainannya. Begitu juga dalam hal kondisi fisik pemain, permainan futsal mempunyai perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lainnya. Karakteristik dalam olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincihan dalam waktu yang relatif lama saat permainan sedang berlangsung".

Teknik dasar mengumpan atau *passing* adalah teknik yang sering digunakan sepanjang permainan futsal berlangsung, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan *passing* hal ini dapat menyebabkan kesulitan pemain tersebut dalam mengumpan atau mengoper bola ke sesama pemain. Teknik mengumpan bola ini sangat lah penting untuk dikuasai oleh semua pemain, karena dapat mengumpan atau mengoper bola dengan akurat, keras dan tepat saat permainan futsal berlangsung. Teknik dasar *passing* yang baik dan benar sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, ketepatan untuk melakukan operan, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan, kelincihan dan keseimbangan tubuh ketika melakukan *passing* dan juga pergerakan setelah melakukan *passing*. Penguasaan teknik dan kondisi fisik ketika melakukan *passing* mempunyai peranan penting dalam menunjang suatu prestasi dalam permainan futsal.

Menurut (Subarjah, 2013 : 4) berpendapat bahwa, “kondisi fisik memberikan peranan penting bagi seorang atlet dalam menguasai dan memahami teknik-teknik yang dilatih, karena teknik-teknik yang dilatih akan diulangi terus-menerus dan membutuhkan kondisi fisik yang tinggi. Sehingga kondisi fisik atlet mempengaruhi kinerja dalam latihan serta memberikan kesiapan dalam pertandingan”. Dapat disimpulkan bahwa dari pendapat tersebut bahwa kondisi fisik yang baik dan bagus dapat menunjang seorang atlet dalam menguasai teknik-teknik dari suatu cabang olahraga yang tekuni. Karena teknik merupakan salah satu unsur yang penting dan wajib dikuasai oleh seorang atlet maka dibutuhkan latihan yang serius dan dilakukan berulang-ulang untuk dapat menguasainya.

Suatu pencapaian prestasi seorang atlet futsal sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor dan unsur-unsur yang menunjang seperti teknik-teknik dan kondisi fisik diantaranya seperti teknik *passing* yang baik dan benar (Gunawan et al., 2016 : 2). Dan untuk menguasai teknik *passing* yang baik harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sering dilakukan berulang-ulang supaya bisa menguasai teknik tersebut. olahraga futsal mengharuskan para atletnya memiliki kondisi fisik yang baik dan bagus agar mereka tidak cepat lelah saat bermain. Kemampuan fisik yang berperan dalam teknik *passing* pada olahraga futsal yaitu kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Kondisi fisik yang pertama yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh dalam melakukan *passing* karena teknik *passing* ini butuh ketika seorang pemain melewati lawan atau membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, menurut pendapat (Mielke, 2007 : 1) mengatakan bahwa, “pemain harus mampu menguasai atau mengendalikan bola

pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan ke teman satu tim atau melakukan tembakan ke gawang”. Selanjutnya menurut Mulyono (2014: 55) mengemukakan tentang, “seorang pemain futsal harus memiliki teknik kecepatan yang mumpuni dan cepat, baik saat mengontrol bola, menggiring bola melakukan *shooting*, maupun mengumpan bola pada saat sedang bertanding”. Kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecepatan juga merupakan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi seorang atlet ketika melakukan operan atau *passing* dengan menggunakan kaki bagian manapun untuk melakukan operan serta mampu membuat kontribusi dalam sebuah tim dalam pertandingan.

Kondisi fisik yang kedua yaitu kelincahan, hal ini juga mempengaruhi terhadap kemampuan *passing* seorang atlet karena dibutuhkan koordinasi antara keseimbangan dan kecepatan ketika mempertahankan laju bola ketika pemain sedang berlari dan mengumpan ke pemain lain yang posisi yang sulit diumpan. Menurut (Mielke, 2007 : 4) mengemukakan bahwa, “keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba untuk mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya yang lain”. Selanjutnya menurut Lhaksana dan Pardosi (2008: 58) mengatakan bahwa, “futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit dan kecil. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan harus mutlak dibutuhkan seorang pemain. Setiap pemain harus wajib berlari, menggiring, mengumpan, dan berusaha untuk memasukan bola ke gawang lawan.” Dapat disimpulkan bahwa saat melakukan *passing* diperlukan kelincahan agar saat mengumpan dan melewati lawan lebih mudah.

Kondisi fisik yang ketiga yaitu keseimbangan, dalam permainan futsal pemain futsal harus memiliki keseimbangan tubuh yang baik dan bagus, karena

pemain futsal lebih sering berlari, melompat dan juga *body charge* saat sedang bermain dan yang jelas harus memiliki keseimbangan yang tinggi dan baik. Perlu diperhatikan bahwa keseimbangan yang baik akan bisa memungkinkan pemain futsal untuk lebih efektif dan efisien dengan resiko jatuh yang minimal. Keseimbangan menurut (Tohar, 2008 : 119) mengatakan bahwa, "keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan atau menyeimbangkan sistem saraf otot tersebut ketika dalam keadaan posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak". Selanjutnya menurut (Mukholid, 2006 : 10) bahwa, "keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat sedang melakukan sebuah gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ saraf otaknya, selama melakukan gerakan yang cepat dengan melakukan perubahan letak titik berat badan yang cepat juga baik dalam keadaan yang statis maupun dinamis." Jadi kesimpulannya yaitu keseimbangan sangat penting saat sedang melakukan *passing* maupun saat sedang mempertahankan bola supaya pemain tidak gampang diambil lawat saat sedang membawa bola. Hasil dari pengamatan dari peneliti tersebut timbul permasalahan yaitu apakah *passing* dalam futsal dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Dari pernyataan tersebut peneliti menjadikan hal tersebut sebagai penelitian yang akan dilakukan pada peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Pati. Dari berbagai karakteristik kemampuan peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dari segi kondisi fisik, skill dalam bermain dan daya tahan tubuhnya ketika sedang bermain.

Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang "Korelasi Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Dengan

Kemampuan *Passing* (Survei Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Pati Tahun 2020)". Selama ini belum ada penelitian tentang tentang hubungan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan *passing* di SMK Negeri 2 Pati tersebut. Sehingga fokus penelitian ini adalah para peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a) Belum diketahui hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
- b) Belum diketahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
- c) Belum diketahui hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
- d) Belum diketahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.

1.3 PEMBatasan MASALAH

Banyak hal yang dapat mendukung kemampuan para peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* dalam futsal. Agar ruang lingkup saat penelitian tidak terlalu luas dan penulis dapat lebih fokus dalam melakukan penelitian tersebut, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini. Dalam hal ini yang menjadikan objek penelitian yaitu korelasi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* dalam futsal.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kecepatan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati?
2. Apakah ada hubungan kelincahan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati?
3. Apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati?
4. Apakah ada hubungan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati?

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Dari hasil rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Hubungan kecepatan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
2. Hubungan kelincahan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
3. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
4. Hubungan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil yang akan dilakukan ini mudah-mudahan dapat memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan yang berguna bagi pelatih dan peneliti tentang korelasi kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* yang dapat mendukung program latihan guna kemajuan prestasi futsal.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai hubungan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dan pertimbangan bagi pembinaan teknik dasar pemain atau atlet futsal khususnya teknik dasar *passing* yang baik dan benar.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Futsal

Menurut Tenang (2008: 15), "Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seseorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menurut teknik penguasaan bolanya yang tinggi, kerjasama antara pemain, dan kekompakan tim". Selanjutnya menurut (Salim, 2012 : 8), "kata futsal sendiri berarti sepakbola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata "*fut*" yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata "*sal*" yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989, sebelumnya ada beberapa nama yang sering dipakai olahraga ini. Antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer*, atau pun *indoor soccer*". Jadi futsal adalah permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan yang dimainkan dengan sistem beregu dan memiliki tujuan yaitu mencetak skor sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang dari serangan lawan supaya tidak bisa mencetak skor.

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan

hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal pemain selalu berangkat dengan *falsafah 100% ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan dapat direbut kembali, menurut (Lhaksana, 2011 : 7).

Futsal dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim nya beranggotakan 5 pemain per tim. Tujuan dari futsal adalah untuk mencetak skor sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan supaya tidak memasukan ke gawang dan juga mempertahankan gawang dari serangan lawan. Dalam permainan futsal diperlukan yang namanya kerja sama tim antara pemain, jadi dalam futsal lebih mementingkan teknik *passing* yang akurat bukan hanya untuk mengumpan tapi juga untuk melewati lawan. Futsal merupakan olahraga yang dimainkan dengan lapangan, gawang dan bola dan mempunyai teknik-teknik dasar seperti *passing, control, chipping, heading* dan *shooting* dan juga mempunyai banyak variasi dalam melakukannya mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai juga dengan gerakan tipuan.

Sedangkan menurut Mulyono (2014: 2), menyatakan bahwa, “secara sederhana, futsal dapat diartikan juga sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh ke dua tim yang berbeda. Masing-masing tim ini beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam waktu dua babak. Olahraga futsal ini ditunjukkan untuk membentuk suatu perpaduan antara individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim untuk mencapai kemenangan. Kekompakan dan kerjasama tim sangatlah diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut”.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah olahraga untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan yang dengan dilakukan dengan cara memainkan dan memasukan bola dengan kaki, dan dengan catatan tim yang paling banyak mencetak skor ke gawang lawan dinyatakan sebagai tim pemenang. Bahwa sesuai tujuan utama permainan futsal itu sendiri yaitu memasukan bola atau mencetak skor ke gawang lawan dengan cara sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati.

2.1.2 *Passing*

2.1.2.1 Pengertian *Passing*

Passing merupakan suatu teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat mempengaruhi dalam suatu permainan futsal. Kemampuan *passing* dapat dipelajari dan dikuasai dengan menekuni dan memahami dengan sungguh-sungguh bagaimana melakukan *passing* yang baik dan benar dalam permainan futsal. *Passing* merupakan pemberian bola atau mengumpan bola pada rekan satu tim yang bertujuan untuk tetap menguasai bola (*ball possession*). *Passing* sangat berguna bagi permainan futsal, selain untuk mengumpan ke satu tim *passing* juga bisa berguna untuk melewati lawan dan juga membangun serangan.

Merurut (Lhaksana, 2011 : 30), "*passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini di sebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai". Selanjutnya menurut (Mielke, 2007 : 19) mengemukakan bahwa, "*passing* adalah

seni untuk memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lainnya”.

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan futsal. Di lapangan yang rata dan ukurannya kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat ke satu tim, karena hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk bisa menguasai keterampilan dalam *passing* diperlukan penguasaan gerakan yang baik sehingga sasaran yang diinginkan bisa tercapai dan akurat. *Receiving the ball* adalah kemampuan dalam menerima bola dengan efektif dengan memperhatikan situasi saat permainan futsal sedang berlangsung sehingga sesaat sebelum menerima bola gerakan teknik ini mampu dilakukan secara tepat.

Menurut Koger (2005: 19) menyatakan bahwa, “mengoper berarti juga memindahkan bola dari kaki ke kaki yang lainnya dengan teman satu tim, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi dalam tendangan sangatlah diperlukan agar para pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dengan baik dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawannya. Adapun konsep dasar yang harus dikuasai dalam teknik dasar *passing* adalah: (1) harus mengoper atau menendang bola ke arah pemain lain dalam satu tim dengan benar dan akurat. Jika tembakan tidak akurat dan benar, maka teman yang lain akan kesulitan untuk mengendalikan bola itu, (2) keadaan tubuh harus mengarah kearah bola, sementara lutut harus dalam posisi ditekuk kearah bola, (3) dekatkan ujung kaki ke posisi bola tersebut, dan posisi telapak kaki harus menghadap ke arah sasaran bola yang dituju, (4) sebelum melakukan tendangan, pergelangan kaki harus dalam keadaan kaku, lalu ayunkan kaki dari belakang kedepan untuk menyelesaikan tendangan. Keterampilan mengoper

bola memang harus wajib dikuasai seorang pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikan bola yang diumpan untuk menyelesaikan serangan. Pemain yang melakukan operan bola tidak akan bisa menarik bola sampai kembali ke posisi daerah penalti lagi jika teman satu tim mencoba untuk sambil berlari dalam kecepatan tinggi. Sebelum mengumpan bola, pemain lain pasti memperlambat laju larinya untuk mengendalikan keseimbangan tubuh sehingga mampu merubah arah pergerakan sesegera mungkin”.

Passing dilakukan dengan cara menendang dengan benar dan akurat ke teman satu tim yang lain. Menurut (Susworo & Marhaendro, 2009 : 47) menyatakan bahwa, “ada beberapa macam tendangan dengan kaki bagian manapun yang digunakan untuk menendang bola yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kura-kura kaki, ujung kaki, kura-kura kaki penuh dan tumit (tapi jarang digunakan). Bagian-bagian kaki ini yang dapat untuk menendang bola harus dimanfaatkan dengan baik dan optimal. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan harus diperhitungkan ketepatan dan kerasnya, juga harus di cermati bagian kaki mana yang harus dipakai untuk menendang agar menghasilkan tendangan yang baik dan benar”.

Menurut (Susworo & Marhaendro, 2009 : 51) menjelaskan tentang cara menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut :

1. Letak kaki tumpu
 - a) Diletakkan disamping bola dengan jarak antar kurang lebih 15 cm.
 - b) Arah posisi kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran.

- c) Keadaan lutuk ditekuk sehingga posisi lutut berada tegak lurus diatas ujung jari.

2. Kaki yang menendang

- a) Kaki diangkat kebelakang dengan posisi kaki berada tegak lurus ke arah sasaran, atau posisi tegak lurus ke kaki tumpu.
- b) Kaki bagian dalam diayunkan dari belakang ke depan dan tepat mengenai bagian tengah-tengah bola.
- c) Dilanjutkan dengan gerakan lanjutan.

3. Sikap badan

- a) Karena posisi kaki tumpu berada di samping bola maka posisi badan berada di atas bola.
- b) Pada waktu melakukan tendangan, badan sedikit agak kesamping dan condong ke arah depan, kedua lengan keadaan membuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan tubuh.

4. Pandangan mata

- a) Pandangan saat melakukan tendangan mata melihat bola dan ke arah sasaran yang dituju.

5. Bagian bola yang ditendang

- a) Bagian dalam kaki yang digunakan untuk menendang bola mengenai tepat di tengah-tengah, bola akan bergulir datar di atas lantai
- b) Bagian dalam kaki yang digunakan untuk menendang bola mengenai bagian bawah bola, bola akan naik dan melambung rendah.

2.1.2.2 Manfaat *Passing*

Passing sangat lah penting dalam permainan olahraga futsal, karena selain untuk mengumpan *passing* membantu dalam melakukan serangan dan melewati lawan. Setiap pemain harus memiliki *passing* yang baik agar ketika pertandingan tidak ada yang mengumpan kurang keras dan tidak tepat sasaran. Manfaat *passing* dalam futsal adalah sebagai berikut:

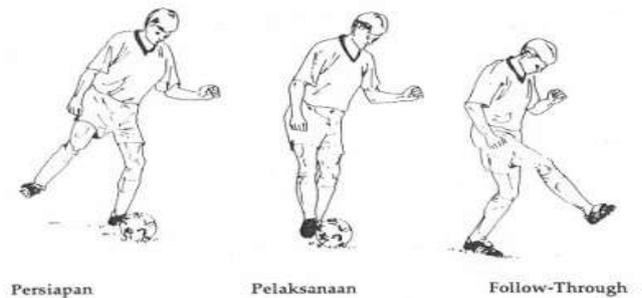
- 1) Untuk memberikan umpan atau operan ke rekan satu tim.
- 2) Untuk menyusun strategi baik saat melakukan serangan atau melakukan bertahan.
- 3) Untuk melewati lawan dengan cara mengumpan satu atau dua sentuhan.
- 4) Untuk mencetak skor ke gawang lawan.

2.1.2.3 Macam-macam *Passing*

Passing merupakan teknik dasar dalam mengumpan bola, pada permainan futsal *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan tiga cara yaitu *passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* menggunakan kaki bagian luar dan *passing* menggunakan bagian kura-kura kaki. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

1. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam
 - a. Posisi kaki yang digunakan untuk bertumpu berada di samping bola, dengan keadaan lutut agak ditekuk sedikit.
 - b. Kaki yang digunakan untuk menendang bola membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu.
 - c. Posisi badan berada di belakang bola.
 - d. Saat sedang melakukan tendangan kaki diayunkan dari belakang ke depan.

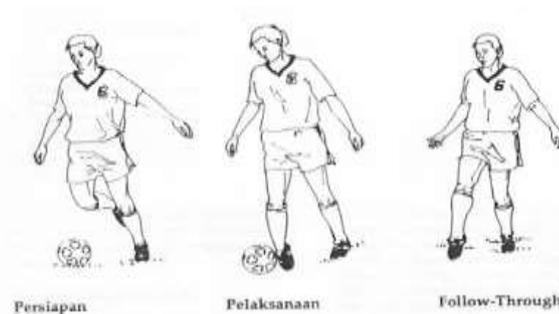
- e. Pandangan harus fokus mengarah ke bola dan meneruskan pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- f. Saat melakukan tendangan perkenaan kaki menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 1.1 *passing* menggunakan kaki bagian dalam
<https://penjaskes.co.id/teknik-dasar-futsal/>

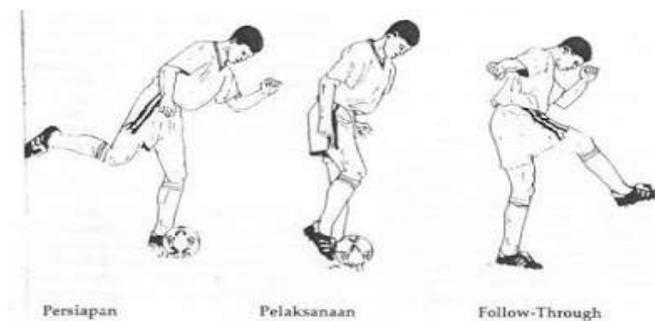
2. *Passing* menggunakan kaki bagian luar

- a. Posisi kaki yang digunakan untuk bertumpu berada disamping sejajar dengan bola, dengan keadaan kaki lurus kebelakang.
- b. Kaki yang digunakan untuk menendang bola membentuk sudut 30 derajat dengan posisi kaki tumpu.
- c. Posisi badan agak condong ke arah depan.
- d. Saat sedang melakukan tendangan kaki diayunkan dari belakang ke depan.
- e. Pandangan harus fokus mengarah ke bola dan meneruskan pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- f. Saat melakukan tendangan menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 1.2 *passing* menggunakan kaki bagian luar
<https://penjaskes.co.id/teknik-dasar-futsal/>

3. Passing menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki
 - a. Posisi kaki yang digunakan untuk bertumpu berada di samping sejajar dengan bola, posisi kaki lurus ke belakang.
 - b. Kaki yang digunakan untuk menendang bola membentuk sudut 30 derajat dengan posisi kaki tumpu.
 - c. Posisi badan agak condong ke arah depan.
 - d. Saat sedang melakukan tendangan kaki diayunkan dari belakang ke depan.
 - e. Pandangan harus fokus mengarah ke bola dan meneruskan pandangan ke arah sasaran yang dituju.
 - f. Saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki atau kura-kura kaki.



Gambar 1.3 *passing* menggunakan kaki bagian punggung atau kura – kura kaki
<https://penjaskes.co.id/teknik-dasar-futsal/>

2.1.3 Kecepatan

2.1.3.1 Pengertian Kecepatan

Kecepatan adalah jarak yang ditempuh yang menunjukkan seberapa cepat objek tersebut dapat bergerak dalam ukuran vektor pada waktu atau lokasi yang telah ditentukan. Menurut Harsono (1988: 216) menyatakan bahwa, "kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan pergerakan atau sejenisnya secara terus-menerus dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu objek atau jarak dalam waktu yang relatif singkat". Selanjutnya menurut (Sukadiyanto, 2011 : 106) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang di dalam tubuh dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sehingga kecepatan lari merupakan hasil perpaduan dari gerakan panjang ayunan tungkai dan banyaknya jumlah dari langkah. Dimana gerakan panjang ayunan tungkai dan banyaknya langkah merupakan dari gerakan yang sesuai dan menyeluruh dari *system neurumuskuler*.

Menurut (Amansyah, 2019 : 55) menyatakan bahwa, "kecepatan (*speed*) adalah jarak tempuh per satuan waktu yang dapat diukur dengan menit atau dengan skala kuantitas, kecepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerakan dengan waktu yang singkat atau cepat". Sedangkan menurut Sajoto (1988: 58) mengatakan bahwa, "kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang terus-menerus dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau relatif singkat". Tujuan dari latihan kecepatan adalah meningkatkan kemampuan pemain untuk bertindak cepat dalam situasi dimana kecepatan sangat penting, menurut (Reilly, 2006 : 57).

Menurut Harsono (1988: 216) menyatakan bahwa, “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan-gerakan yang sejenis secara terus-menerus dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Selanjutnya menurut Purnomo (2007: 30) menyatakan bahwa, “kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang lebih halus, efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi dan waktu yang singkat”.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan anggota seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat juga untuk menggerakkan anggota – anggota tubuh yang lain dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan dengan gerakan yang berturut – turut dari kaki yang dilakukan secara cepat dan akurat, kecepatan menendang bola ditentukan juga oleh kecepatan tungkai dalam menempuh jarak tendangan. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah bagian penting yang berguna untuk memberikan akselerasi kepada obyek – obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, bola voli, futsal, tenis lapangan, lempar cakram, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu *strength*, waktu reaksi dan fleksibilitas (Harsono 1988 : 216). Kecepatan merupakan suatu keuntungan yang dapat digunakan dalam bermain olahraga jika dilakukan dengan benar, tidak terburu – buru dan maksimal menggerakkan anggota seluruh tubuh.

(Singer, 2000 : 208) menyatakan secara garis besar kecepatan dapat dibagi menjadi dua tipe : (1) waktu reaksi yaitu kecepatan waktu reaksi muncul ketika adanya stimulus hingga mulai terjadinya gerakan, dan (2) waktu gerakan yaitu waktu yang digunakan atau dibutuhkan untuk melakukan kegiatan dari awalan

atau permulaan hingga akhir. Dari beberapa pendapat diatas dapat juga disimpulkan bahwa kecepatan gerakan dapat dibagi menjadi tiga, yaitu : (1) waktu reaksi, (2) waktu gerakan, dan (3) waktu respon yaitu merupakan kombinasi dari waktu reaksi dan waktu gerakan. Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat dan tepat. Rangsangan akustik maksudnya rangsangan melalui indra pendengaran, sementara rangsangan optik maksudnya adalah rangsangan yang diberikan melalui indra penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan melihat gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan yang dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat – alat otot dapat melakukan gerakan – gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya dapat terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian – bagian tubuh.

Diantara kedua tipe kecepatan tersebut, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan) sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola dan futsal, misalnya seorang pemain sepakbola atau futsal pada saat menggiring bola lalu menoper kepada satu tim dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola atau futsal kedua tipe kecepatan diatas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada teman, saat melakukan

shooting bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus melakukan gerakan.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar melakukan kecepatan lari tapi harus juga mengoperasikan seluruh tubuh dengan cepat. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi olahraga sepakbola dan futsal karena itu digunakan para pemain saat bermain olahraga tersebut dan harus selalu ditingkatkan agar selalu meningkat keterampilan kecepataannya. Menurut Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Giriwijoyo et al., 2007 : 7), kecepatan dapat didefinisikan sebagai laju gerak, yang dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999 : 1-11) kecepatan gerak dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri – ciri dari atlet yang berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang – cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas yang tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepakbola dan futsal menggiring atau mengejar bola, kecepatan pemian softball berlari dari satu *base* ke *base* yang berikutnya.

Kecepatan termasuk komponen biomotor yang saat berpengaruh bagi olahraga sepak bola atau futsal. Kecepatan juga merupakan kemampuan tubuh yang digunakan sebagai modal atau yang menunjang dalam melakukan sebuah gerakan. Dalam pertandingan futsal dapat dilihat dalam melakukan *passing*, melakukan *dribble* dan melakukan *sprint* membutuhkan kecepatan yang maksimal. Dengan itu kecepatan dibutuhkan dalam permainan futsal dan sepak bola.

a. Faktor Penentu Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan genetika atau bawaan sejak lahir, oleh karena itu komponen kecepatan mempunyai keterbatasan tertentu tergantung pada struktur otot dan saraf, sehingga peningkatan kecepatan juga relatif terbatas. Menurut Hariono (2007:73) menyatakan bahwa, “faktor yang mempengaruhi kecepatan di antaranya: peregangan otot – otot, kontraksi kapasitas otot – otot, koordinasi otot – otot sinergis dan antagonis, elastisitas otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga, dan daya kehendak”. Pemain futsal harus mempunyai kualitas kecepatan yang baik agar dalam setiap pertandingan dapat berkontribusi dalam tim nya.

b. Macam – macam Kecepatan

Menurut (Sukadiyanto, 2011 : 109) mengatakan bahwa, “kecepatan ada dua macam yaitu kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan gerak *siklus* dan kecepatan gerak *non siklus*. Gerak *siklus* adalah kemampuan sistem *neuromuskuler* untuk melakukan serangkaian gerakan dalam waktu sesingkat mungkin sebagai contoh lari sprint. Sedangkan gerak *non siklus* merupakan kemampuan sistem *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan lagi menjadi kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan reaksi majemuk. Reaksi tunggal yaitu kemampuan seseorang untuk menjawab

rangsangan yang telah diketahui arah dan tujuannya. Sedangkan reaksi majemuk yaitu kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan sesingkat mungkin dimana arah dan sasaran dalam rangsangan tersebut belum diketahui.

2.1.4 Kelincahan

2.1.4.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen dari kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas gerakan yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi pada tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan juga salah satu syarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan dalam gerak dan teknik olahraga terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi dalam gerakan. Menurut Nala (1998: 74) mengatakan bahwa, “kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi dari tubuh atau arah gerakan tubuh dengan keadaan cepat ketika sedang melakukan gerakan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh atau kesadaran terhadap posisi tubuh”. Selanjutnya menurut (Mukholid, 2006 : 34) mengatakan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan keadaan cepat dan tepat pada waktu yang sedang melakukan gerakan, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh dan kesadaran akan posisinya”. Kelincahan merupakan suatu komponen yang penting dalam permainan futsal, selain koordinasi, kecepatan, daya tahan dan power”.

Menurut (Dr. Widiaastuti, 2015 : 41) mengatakan bahwa, “kelincahan dibagi menjadi kelincahan umum, yang biasanya terlihat pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus hanya berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu”. Jika dilihat dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan

gerakan seluruh tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan bagian tubuh tertentu saja. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan keadaan cepat, mengubah arah atau posisi, menghindari benturan antara teman satu tim dan juga menghindari benturan dari lawan. Kemampuan bergerak mengubah arah atau posisi tergantung dari situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet-atlet dalam olahraga saat bertanding berbeda-beda tergantung pada kemampuan untuk mengkoordinasikan sistem pada gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang penting dalam permainan futsal. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi dengan waktu yang cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat yang lainnya. Seorang atlet dikatakan mempunyai kelincahan yang tinggi apabila mampu melakukan gerakan merubah posisi tubuh dengan cepat dan mampu mengelabui lawan-lawannya tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah gerakan secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi dikarenakan gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot tergantung dari daya rekat serabut – serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan bawaan atau bersifat genetik dan atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A 1986 : 198).

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan

kemampuan mengecoh pemain lain ketika sedang dilapangan. Kemampuan bergerak dan mengubah posisi tubuh tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain ketika sedang berlatih maupun bertanding tergantung pula dari kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi secara cepat dan singkat. Kelincahan juga ditentukan oleh faktorkecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba – tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen untuk kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian – bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan ketentuan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan – gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Kelincahan (*agility*) menurut Sajoto (1995 : 9) menyatakan bahwa, “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”. Sedangkan menurut (Subarjah, 2013 : 172) mengatakan bahwa, “lincah adalah orang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan akan posisi tubuhnya.

Menurut (Udam, 2017 : 61) mengatakan bahwa, “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”. Sedangkan menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015 : 148) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk

megubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak”. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama untuk menghindari lawan saat menggiring bola maupun untuk menerobos pertahanan lawan sehingga bisa untuk mencetak gol.

Adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015 : 148 - 149), yaitu:

1. Komponen *biomotor* yang meliputi *otot, speed, power otot*, waktu reksim keseimbangan dan koordinasi.
2. Tipe tubuh. Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *ektomorf* dan *endomorf*.
3. Umur. Kelincahan meningkat kira – kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat.
4. Jenis kelamin. Anak laki – laki memiliki kelincahan sedikit diatas perempuan sebelum masa pubertas. Tetapi setelah pubertas kelincahannya lebih mencolok.
5. Berat badan. Kelincahan dipengaruhi oleh berat badan.
6. Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi kelincahan, oleh karena itu penting untuk memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

2.1.5 Keseimbangan

2.1.5.1 Pengertian Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga kesetimbangan tubuh ketika sedang ditempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan merupakan salah satu faktor yang penting yang dibutuhkan para atlet dalam melakukan gerakan yang efektif dan efisien selain fleksibilitas, koordinasi, kekuatan dan daya tahan. Menurut (Mukholid, 2006 : 10) mengatakan bahwa, “keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat sedang melakukan gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan suatu organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerakan yang dalam keadaan cepat dengan perubahan letak posisi titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan yang dinamis”.

Terdapat dua macam keseimbangan menurut (Harsono, 1988: 23) yaitu:

a) Keseimbangan Statis (*statis balance*)

Dalam keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil atau sempit, misalnya kalau sedang berdiri diatas dasar yang sempit (balok keseimbangan atau diatas rel kereta api), melakukan gerakan hand stand dan melakukan gerakan berputar-putar ditempat dan mempertahankan keseimbangan tubuh.

b) Keseimbangan Dinamis (*dynamik balance*)

Kemampuan seseorang untuk bergerak dari posisi titik satu atau ke posisi titik yang lain dengan mempertahankan keseimbangan tubuh, misalnya sedang menari, melakukan latihan kuda-kuda atau palang sejajar, sedang bermain sepatu roda dan sebagainya.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap posisi bagian tubuh dengan didukung oleh sistem *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan masa tubuh dengan bantuan bidang tumpu akan membuat seorang atlet mampu untuk melakukan aktivitas gerakan secara efektif dan efisien. Adapun prinsip-prinsip yang mengatur keseimbangan dalam tubuh menurut (Robinson, 2010 : 190), adalah sebagai berikut:

1. Garis gaya berat. Suatu garis khayal yang dapat menggambarkan tarikan vertikal gaya berat. Vektor gaya ini juga melewati pusat gaya berat dan merupakan salah satu faktor penting untuk menentukan keseimbangan.
2. Dasar dukungan. Suatu daerah yang dapat menggambarkan permukaan dan seluruh berat badan terbagi dibagian atasnya. Ukuran dan bentuk dasar dukungan merupakan variabel yang penting juga untuk mempertahankan keseimbangan.
3. Seimbang / tidak seimbang / keseimbangan netral. Keseimbangan tubuh manusia biasanya seringkali digolongkan menurut kemampuannya menahan gaya yang dimaksud untuk bisa mengacukan keseimbangan. Perbedaan yang utama diantara pengelompokkan keseimbangan tersebut dapat terlihat dalam kegiatan pusat gaya berat apabila suatu gaya dikenakan pada suatu benda.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh secara tepat saat melakukan gerakan, keseimbangan masuk dalam salah satu dalam komponen kebugaran jasmani. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat dan benar pada saat melakukan suatu

gerakan. Keseimbangan tergantung dari integrasi panca indra penglihatan *kinalis* *simisirkualis* pada telinga dan reseptor pada otot (SUNTODA, 2019 : 2) .

2.1.5.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan

1. Pusat Gravitasi (*Center of Gravity-COG*)

Pusat gravitasi terdapat pada semua obyek terutama pada benda. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Pada manusia gravitasi berpindah sesuai dengan arah atau perubahan berat. Pusat gravitasi manusia ketika berdiri tegak adalah tepat di atas pinggang diantara depan dan belakang *vertebra sakrum* ke dua.

2. Garis Gravitasi (*Line of Gravity-LOG*)

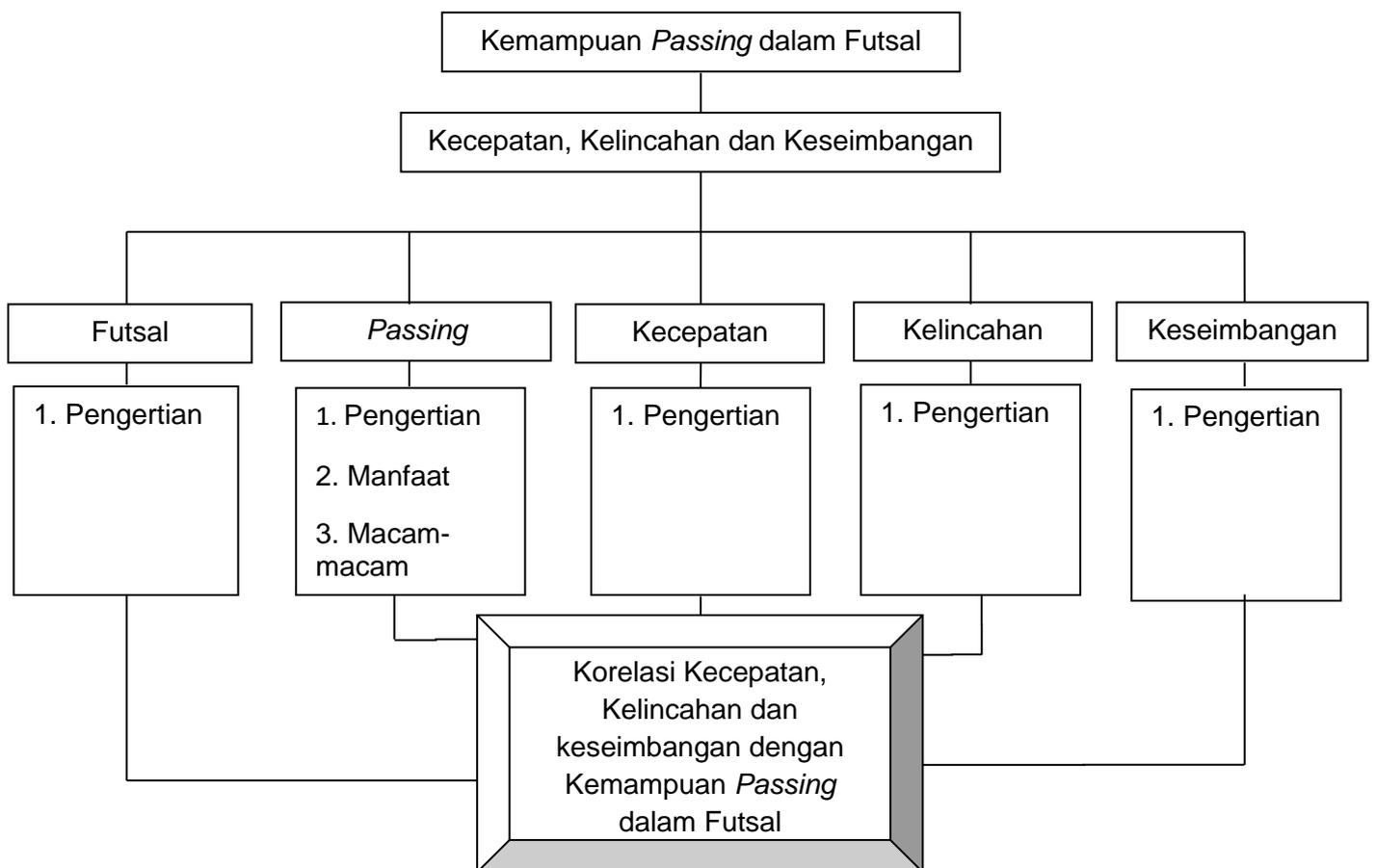
Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang berada di vertikal melalui pusat gravitasi dengan pusat bumi. Hubungan antara garis gravitasi, pusat gravitasi dengan bidang tumpu adalah menentukan derajat stabilitas tubuh.

3. Bidang Tumpu (*Base of Support-BOS*)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu, tubuh dalam keadaan seimbang. Stabilitas yang baik terbentuk dari luasnya area bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas. Misalnya berdiri dengan kedua kaki akan lebih stabil dibandingkan berdiri dengan satu kaki. Semakin dekat dengan bidang tumpu atau dengan pusat gravitasi maka semakin tinggi stabilitas tubuh.

Keseimbangan merupakan hal yang sangat penting pada hampir semua cabang olahraga dan merupakan dasar yang dapat menunjang penguasaan gerak keterampilan olahraga. Menurut Kasiyo Dwijowinoto (1993:18) mengatakan bahwa, “memelihara *qualibrium* yang terkendali tanpa menghabiskan sebagian tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil”. Sedangkan menurut Hidayat (2014: 60) keseimbangan yaitu kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi fisik dinamis

2.2 Kerangka Berfikir



Bagan 1.4 Kerangka Berfikir

2.3 Hipotesis

Menurut (Arikunto, Suharsimi 2010 : 32) menyatakan bahwa, “ hipotesis penelitian dapat juga diartikan sebagai suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan dalam penelitian, sampai terbukti melalui data-data yang telah terkumpul. Berdasarkan pemikiran diatas maka hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Ada hubungan kecepatan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
2. Ada hubungan kelincahan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
3. Ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.
4. Ada hubungan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa permasalahan dalam penelitian ini adapun simpulan tersebut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *passing*. Adapun besaran korelasi antara kecepatan dengan kemampuan *passing* dalam futsal 0.734 yang dikategorikan diantara 0.60 s/d 0.80 yang dikatakan cukup.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *passing*. Adapun besaran korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *passing* dalam futsal 0.598 yang dikategorikan diantara 0.40 s/d 0.60 yang dikatakan agak rendah.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *passing*. Adapun besaran korelasi antara kelincahan dengan kemampuan *passing* dalam futsal 0.442 yang dikategorikan diantara 0.40 s/d 0.60 yang dikatakan agak rendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan *passing*. Adapun besaran korelasi antara kecepatan, kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan *passing* dalam futsal 0.802 yang dikategorikan diantara 0.80 s/d 1.00 yang dikatakan tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, maka penulis dapat menyampaikan beberapa saran kepada pihak – pihak terkait. Adapun saran – saran tersebut :

1. Bagi pelatih, agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kecepatan pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati, karena kecepatan merupakan faktor yang dominan digunakan untuk kemampuan *passing* bola futsal. Selain itu juga perlu menambah intensitas program latihan agar para pemian bisa memaksimalkan program latihan yang diberikan.
2. Bagi peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Pati, agar lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar futsal salah satunya *passing*. Serta lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik melalui latihan yang disiplin dan lebih giat lagi.
3. Bagi lembaga, untuk memperhatikan sarana dan prasarana, agar para peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pati, tidak susah lagi untuk mencari tempat latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah, A. (2019). *DASAR DASAR LATIHAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA*. JURNAL PRESTASI. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- ANDI SUNTODA. (2019). TES, PENGUKURAN, DAN EVALUASI DALAM CABANG OLAHRAGA Oleh. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Alvin Novriza. (2015). HUBUNGAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING BOLA ATLET FUTSAL KLUB AIRLANGGA KABUPATEN SIJUNJUNG. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Burhanuddin, A. (2013). *Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Afidburhanuddin.Wordpress.Com.
- Dr. Widiaastuti, M. P. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. <https://doi.org/10.1002/jmv.10345>
- Eri, Pratiknyo Dwikusworo. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. (2007). Ilmu Kesehatan olahraga (Sports Medicine). *Pendidikan Olahraga*.
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Repository USU. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19668.09601>
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV Kusuma.
- Hariono, Awan. (2007). *Jurnal Olahraga Prestasi, Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- IQBAL Z R, M., & BULQINI, A. (2019). PENGARUH KECEPATAN,

KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMAN 2 SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*.

- Komariah, Aan dan Satori, Djam'an. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Lhaksana, Justinus dan Pardosi, Ishak H. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mielke, Danny. (2007). *Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure*. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Mukholid, Agus. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Surabaya: UNESA.
- Mulyono, Muhammad A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mutakin , T Zaenal dan Cleopatra Maria. (2015). *Suplemen Aplikasi Komputer Dalam Penyusunan Karya Ilmiah*. Tangerang: PT. Pustaka Mandiri.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nala, Ngurah. (1998). *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UDAYANA.
- Purnomo, Eddy. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Reilly, T. (2006). *The Science of Training - Soccer*. USA and Canada: The Science of Training - Soccer. <https://doi.org/10.4324/9780203966662>
- Robinson, P. E. (2010). Foundations of sports coaching. In *Foundations of Sports Coaching*. <https://doi.org/10.4324/9780203885529>
- Saifudin. (1999). *Ketrampilan Bermain Sepakbola*. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 3 no 1. Januari 2001. Halaman 1 – 11.
- Salim. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sapulete, J. J. (2012). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Smk Kesatuan Samarinda. *Ilara*.
- Satriya. (2011). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: Joint Conference UPI-UITM 2011 "Strengthening Research Collaboration on Education."

- Singer, R. N. (2000). Performance and human factors: Considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. *Ergonomics*. <https://doi.org/10.1080/001401300750004078>
- Subarjah, H. (2013). LATIHAN KONDISI FISIK. *Educacion*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Susworo, A., & Marhaendro, D. (2009). TES KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL. *Jurnal IPTEK Olahraga*.
- Tenang, John D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Tohar. (2008). *Olahraga Pilihan Bulu Tangkis*. Jakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Olahraga.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Umar, H. (2008). *Metode penelitian untuk penulisan skripsi dan tesis*. Jakarta: PPM Manajemen. <https://doi.org/10.1002/ajh.23895>