

RINGKASAN

A. Pendahuluan

Kurangnya pemahaman siswa mengenai keterkaitan antara komponen kondisi fisik terutama ketahanan fisik yang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat keterampilan menggiring bola terhadap permainan futsal. Kebanyakan pemain lebih senang melakukan latihan teknik dasar daripada melakukan latihan kondisi fisik. Strategi dan analisis taktik futsal dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola oleh pemain futsal. Rasa percaya diri yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain pada keterampilan menggiring bola. Belum diketahuinya apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Sebagai daya penggerak setiap aktifitas fisik, kekuatan otot merupakan komponen penting. Terlebih pada olahraga futsal bahwa kekuatan otot tungkai merupakan komponen penting. Karena dengan kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera selain itu dapat membantu kecepatan seseorang untuk melakukan suatu gerakan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah atau bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat / secepat – cepatnya. Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan khususnya kecepatan lari

harus diperhitungkan dengan baik. Selain memiliki kecepatan, pemain futsal juga harus memiliki kecakapan sepanjang jalannya pertandingan. Seorang pemain yang tidak mampu berpikir dan memutuskan dengan cepat akan dapat merusak keseluruhan sistem permainan yang dibangun oleh tim.

Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Weinberg & Gould, 1995). Untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang atlet dibutuhkan penyelesaian akhir, berperilaku penuh percaya diri, berpikir dengan penuh percaya diri, menggunakan latihan *imagery* untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengkondisikan kemampuan dan keterampilan fisik, dan melakukan persiapan yang cukup.

Teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribling*. Teknik *dribling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan.

Keterampilan menggiring bola tidak lepas dari faktor kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri. Faktor tersebut mempunyai hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Seberapa besar kaitanya dari hubungan tersebut belum diketahui dengan pasti, maka peneliti akan meneliti hubungan kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode deskripsi dan teknik atau model analisis korelasi multiple. Instrumen penelitian: kuesioner atau angket untuk rasa percaya diri, tes keterampilan menggiring bola, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan lari.

Uji coba instrumen untuk mencari validitas tes dilakukan atas variabel keterampilan menggiring bola dan percaya diri. Berdasarkan hasil uji coba, maka validitas instrumen : (1) tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan 3 penilai didapat hasil sebesar (0,903), (0,874), dan (0,850) dengan kategori istimewa (2) tes percaya diri = dari 40 pernyataan terdapat 33 pernyataan yang valid. Reliabilitas instrumen : (1) tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan 3 penilai didapat hasil sebesar (0,934), (0,811), dan (0,796) dengan kriteria sangat kuat, (2) tes percaya diri = 0,847 dengan kriteria sangat kuat. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi dan korelasi.

C. Hasil Penelitian

Uji hipotesis dilakukan dengan mencari nilai korelasi antara variabel bebas terhadap variabel terikat kemudian diuji signifikansi melalui uji t untuk korelasi sederhana dan uji F untuk korelasi berganda untuk tiga variabel bebas.

1. Terdapat Hubungan Positif Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Ho : Tidak terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola.

Ha : Terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola.

Kriteria :

Diterima Ho : Jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, Ditolak $t_{hitung} > t_{tabel}$

Diterima Ha : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, Ditolak $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

$r = 0,825$

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

$$t = \frac{0,825 \sqrt{25-2}}{\sqrt{(1-0,825)^2}}$$

$$t = \frac{0,825 (4,796)}{\sqrt{(0,175)^2}}$$

$$t = \frac{3,957}{0,175}$$

$$t = 22,61$$

$t_{\text{tabel}} \alpha 5\% = dk = n-2 = 25-2 = 23$, maka diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,069$

Karena $t_{\text{hitung}} (22,61) > t_{\text{tabel}} (2,069)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan :

Terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola.

2. Terdapat Hubungan Positif Antara Kecepatan Lari Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

H_0 : Tidak terdapat hubungan positif antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola.

H_a : Terdapat hubungan positif antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola.

Kriteria :

Diterima H_0 : Jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$, Ditolak $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Diterima H_a : Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, Ditolak $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

$r = 0,847$

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

$$t = \frac{0,847 \sqrt{25-2}}{\sqrt{(1-0,847)^2}}$$

$$t = \frac{0,847 (4,796)}{\sqrt{(0,153)^2}}$$

$$t = \frac{4,062}{0,153}$$

$$t = 26,55$$

$t_{\text{tabel}} \alpha 5\% = dk = n-2 = 25-2 = 23$, maka diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,069$

Karena $t_{\text{hitung}} (26,55) > t_{\text{tabel}} (2,069)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan :

Terdapat hubungan positif antara kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola.

3. Terdapat Hubungan Positif Antara Percaya Diri Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

H_0 : Tidak terdapat hubungan positif antara percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola.

H_a : Terdapat hubungan positif antara percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola.

Kriteria :

Diterima H_0 : Jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$, Ditolak $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

Diterima H_a : Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, Ditolak $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

$r = 0,67$

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

$$t = \frac{0,67 \sqrt{25-2}}{\sqrt{(1-0,67)^2}}$$

$$t = \frac{0,67 (4,796)}{\sqrt{(0,33)^2}}$$

$$t = \frac{3,213}{0,33}$$

$$t = 9,74$$

$t_{\text{tabel}} \alpha 5\% = dk = n-2 = 25-2 = 23$, maka diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,069$

Karena $t_{\text{hitung}} (9,74) > t_{\text{tabel}} (2,069)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan :

Terdapat hubungan positif antara percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola.

4. Terdapat Hubungan Positif Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Percaya Diri Secara Bersama – Sama Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

H_0 : Tidak terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama – sama terhadap keterampilan menggiring bola.

H_a : Terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama – sama terhadap keterampilan menggiring bola.

Kriteria :

Diterima H_0 : Jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$, Ditolak $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$

Diterima H_a : Jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$, Ditolak $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$

$r = 0,939$

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

$$F = \frac{0,939^2/3}{(1 - 0,939^2)/(25 - 3 - 1)}$$

$$F = \frac{0,881/3}{0,118/21}$$

$$F = \frac{0,294}{0,00562}$$

$$F = 52,26$$

$F_{\text{tabel}} \alpha 5\%$ ($df=3, dk=25-2=21$), maka diperoleh $F_{\text{tabel}} = 3,07$

Karena $F_{\text{hitung}} (52,26) > F_{\text{tabel}} (3,07)$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan :

Koefisien korelasi ganda tiga variabel bebas signifikan sehingga terdapat hubungan positif antara kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama – sama terhadap keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian, dan uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kekuatan otot tungkai makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kekuatan otot tungkai makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, kekuatan otot tungkai merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.
2. Terdapat hubungan positif kecepatan lari terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik kecepatan lari makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah

kecepatan lari makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, kecepatan lari merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.

3. Terdapat hubungan positif percaya diri terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik percaya diri makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah percaya diri makin rendah pula keterampilan menggiring bola. demikian, percaya diri merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.
4. Terdapat hubungan kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa makin baik tingkat kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri makin baik keterampilan menggiring bola. Sebaliknya, makin rendah kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, kekuatan otot tungkai, kecepatan lari, dan percaya diri secara bersama - sama merupakan salah satu variabel yang sangat terkait dengan keterampilan menggiring bola.