



## **Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan, Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro**

*The Relationship Between Leg Muscle Strength and Agility, Towards The Dribbling Ability of Futsal Players at Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro*

**RM. Bimo Faisal Nugroho<sup>1</sup>, Herri Yusfi<sup>2</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>3</sup>, Reza Resah Pratama<sup>4</sup>**

<sup>123</sup>*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Jl. Masjid Al Gazali, Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30128, Indonesia*

### **Abstrak**

Jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan, terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Jami'atul Qurro. Sampel penelitian ini sebanyak 30 orang pemain futsal Madrasah Jami'atul Qurro. Teknik analisis yang digunakan menggunakan instrument tes dan pengukuran. Teknik analisis yang digunakan Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi sederhana uji Korelasi berganda menggunakan bantuan SPSS versi 26. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan *Dribbling* mendapatkan nilai signifikan sebesar  $0,009 < 0,05$  yang berarti pada penelitian ini ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan dribbling zigzag. Hubungannya dapat dilihat dari nilai nilai dari koefisien determinasi  $R=0,470$  yang berarti kekuatan otot tungkai dan kemampuan dribbling berkorelasi kuat pada pemain futsal Madrasah Jami'atul Qurro. Kemudian adanya hubungan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan Dribbling dengan mendapatkan nilai signifikan sebesar  $0,048 < 0,05$  Hasil perhitungan regresi sederhana juga diperoleh nilai dari koefisien determinasi  $R=0,365$  berkorelasi lemah pada pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. Terakhir adanya hubungan signifikan antara Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan Dribbling dengan nilai sig sebesar 0,015.

**Kata kunci:** Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, dan Dribbling.

### **Abstract**

*This research aims to determine the relationship between leg muscle strength and agility, to the dribbling ability of futsal players at Madrasah Jami'atul Qurro. The sample of this study was 30 futsal players at Madrasah Jami'atul Qurro. The analysis technique used was a test and measurement instrument. The analysis technique used a simple regression test analysis technique, multiple correlation test using SPSS version 26. The conclusion of this study shows there is a significant relationship between leg muscle strength and dribbling ability, with significant value of  $0.009 < 0.05$ , shows there is a significant relationship between leg muscle strength and zigzag dribbling ability results. The relationship can be seen from the values of the coefficient of determination  $R = 0.470$ , which means there is strongly correlated in futsal players at Madrasah Jami'atul Qurro. Then there is a significant relationship between agility and Dribbling ability with significant value is  $0.048 < 0.05$ . The results of simple regression calculations also obtained a value of the determination coefficient  $R = 0.365$  with a weak correlation in futsal players at Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. Finally, there is a significant relationship between leg muscle strength and agility to Dribbling ability with a sig value of 0.015.*

**Keywords:** Leg Muscle Strength, Agility, and Dribbling.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan dan kepuasan batin, selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi “mens sana en corpore sano” yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yang telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satunya adalah olahraga Futsal. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang (Juanda 2020).

Futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek, serta memiliki ruang gerak yang sempit. Oleh karena itu, kegesitan dan kelincahan mutlak dibutuhkan pemain. Setiap pemain wajib berlari, menggiring, mengoper, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan (Nurkadri & Kholil, 2021). Dalam futsal shooting merupakan senjatapaling ampuh untuk mencetak gol (Nurhadi, 2019).

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan sangat berguna untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dalam aktifitas olahraga. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan aktivitas secara cepat dan kuat sehingga menghasilkan tenaga maksimal (Bryan Agassi Barasakti, 2019). Dalam hal ini kekuatan otot tungkai dibutuhkan dalam menggiring bola pada saat melakukan gerakan ataupun pada saat melakukan gerakan bola, karena pada saat melakukan gerakan menggiring bola bagian kaki khususnya tungkai akan mempergunakan otot-ototnya untuk menerima beban tubuh dalam waktu tertentu. Besar kekuatan otot tungkai ini berpengaruh

terhadap keterampilan menggiring pada permainan bola futsal (Ririn Oviyani Suci, 2015).

Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan (Mudian & Prasetyo, 2023). Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, ujung kaki dan punggung kaki (Ricardo, 2021).

Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain juga memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan shooting. Teknik dasar dribbling yang baik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penguasaan bola yang baik, keseimbangan tubuh ketika mempertahankan bola, serta kondisi fisik yang baik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan ketika melakukan pergerakan dalam berakselerasi (Mudian & Prasetyo, 2023)

Berdasarkan observasi di salah satu tim futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. peneliti menemukan bahwa pemain pada Tim ini kemampuan dribbling mereka masih perlu diperhatikan karena beberapa kali terlihat mereka masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan dribbling, seperti masih sering kehilangan bola saat melakukan dribbling, bola terlalu mudah direbut lawan, bahkan mereka sangat sulit untuk melewati lawan ketika menggiring bola.

Banyak kemampuan dribbling futsal yang dapat terpengaruh oleh beberapa factor yang dapat menimbulkan permasalahan, mulai dari teknik yang tidak konsisten mungkin mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dribbling yang konsisten. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya latihan atau pemahaman yang tidak mendalam tentang teknik dasar dribbling, dan juga Kurangnya Latihan Khusus Latihan dribbling yang tidak spesifik atau kurang sering dapat menghambat perkembangan keterampilan. Latihan yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan, teknik, dan kreativitas dalam dribbling sangat penting.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kekuatan power otot tungkai, dan kelincahan. Agar pelatih lebih dapat memberikan pelatihan yang spesifik guna meningkatkan keberhasilan teknik dribbling, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Latihan Otot Tungkai, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro”.

## **METODE**

Jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi, yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang fokus pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel. Penelitian ini umumnya bersifat deskriptif dan menggunakan pendekatan induktif. Penelitian ini biasanya dilakukan dengan memanfaatkan instrumen yang terstandarisasi dan dilakukan dalam lingkungan yang terkontrol, serta cenderung bebas dari nilai subjektif (H.M. Sidik Priadana, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Februari s.d 28 Februari 2025. Waktu yang dipakai saat latihan futsal dari jam 15.30 WIB sampai dengan selesai. Populasi merupakan keseluruhan objek/subjek penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian atau wakil yang memiliki karakteristik representasi dari populasi (Adnyana, 2021). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain futsal dari Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro Palembang. Sampel dalam penelitian adalah 30 siswa putra kelas X1-XII yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di Madrasah Aliyah Jamiatul Qurro dengan rentang usia 16-17 Tahun. Selanjutnya, data yang diperoleh lapangan berupa hasil tes dan pengukuran melalui tes Vertical jump, Shuttle run, dan Zigzag cone dribbling.

Adapun norma-norma yang digunakan dalam tes pada penelitian ini, ialah sebagai berikut:

**Tabel 1.** Norma Tes Vertical Jump (dalam satuan inchi)

| Norma | Skor | Kategori      |
|-------|------|---------------|
| 25"   | 5    | Baik Sekali   |
| 23"   | 4    | Baik          |
| 19"   | 3    | Sedang        |
| 12"   | 2    | Kurang        |
| 5"    | 1    | Kurang Sekali |

(Sumber: Wiriawan, 2017)

**Tabel 2.** Norma Tes Keincahan Lari Bolak-Balik Shuttle Run

| Norma       | Kategori      |
|-------------|---------------|
| <12.10      | Baik Sekali   |
| 12.11-13.53 | Baik          |
| 13.53-14.96 | Sedang        |
| 14.98-16.39 | Kurang        |
| >16.40      | Kurang Sekali |

(Sumber: Wiriawan, 2017)

**Tabel 3.** Norma Penilaian Zig-Zag

| Norma               | Kategori      |
|---------------------|---------------|
| <11,91 Detik        | Baik Sekali   |
| 11,91 – 13,20 Detik | Baik          |
| 13,20 – 14,50 Detik | Sedang        |
| 14,51 – 15,80 Detik | Kurang        |
| >15,81 Detik        | Kurang Sekali |

(Sumber: Pamungkas, 2021)

Pengumpulan data penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang datanya bersifat angka-angka statistik yang dapat di kuantifikasi. Data tersebut berbentuk variabel-variabel dan operasionalisasinya dengan skala ukuran tertentu misalnya skala nominal, ordinal, interval dan ratio, Jonathan Sarwono dalam (Ischak et al., 2019). Proses pengumpulan data dilakukan melalui tes fisik yang melibatkan para pemain futsal di Madrasah Aliyah jami'atul Qurro. Adapun media yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini adalah lapangan, formulir tes, stopwatch, peluit, alat tulis, dan meteran. Data ini diperoleh melalui pelaksanaan tes vertical jump untuk menilai daya ledak otot khususnya otot tungkai. Setiap tester mendapat kesempatan 3 kali dan diambil yang terbaik dalam vertical jump (Budi Wicaksono Vinsensius, 2014). Shuttle run untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pada

tes shuttle run kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan karena tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah (Wicaksono & Surjono, 2017). Test zigzag dribbling cone untuk menilai kemampuan dribbling pemain dalam olahraga, terutama sepakbola atau futsal. Kemampuan menggiring bola diukur dengan tes ini (Isnanto et al., 2023).

Analisis data adalah proses menyusun, mengkategorikan data, mencari pola atau tema, dengan maksud untuk mengetahui maknanya. Menyusun data berarti menggolongkannya menjadi sebuah tema, pola atau kategori sesuai dengan yang di maksud (Sutriani & Octaviani, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi sederhana uji Korelasi berganda. Uji regresi sederhana adalah salah satu cara yang digunakan untuk menyampaikan atau menunjukkan keberadaan hubungan (ada atau tidaknya) antara variabel yang diteliti. Uji Korelasi berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan terhadap lebih dari satu variabel terikat. Menggunakan bantuan SPSS 26 dalam peroses perhitungan.

## HASIL

Data yang dikumpulkan mencakup elemen elemen pengujian yang relevan dengan performa dribbling dalam futsal. Adapun komponen yang diuji dalam penelitian ini meliputi kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta kemampuan dribbling. Instrumen yang digunakan yaitu tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes Vertical Jump, tes kelincahan menggunakan tes Shuttle Run dan tes kemampuan Dribbling menggunakan tes Dribbling ZigZag. Berikut merupakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini:

**Tabel 4.** Hasil Tes Vertical Jump

| Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------|-----------|------------|
| Baik Sekali   | 5     | 2         | 6,7%       |
| Baik          | 4     | 2         | 6,7%       |
| Sedang        | 3     | 15        | 50%        |
| Kurang        | 2     | 9         | 30%        |
| Kurang Sekali | 1     | 2         | 6,7%       |
| Total         |       | 30        | 100%       |

Berdasarkan Pada tabel diatas, diperoleh bahwa terdapat 2 pemain futsal dengan kategori kekuatan otot tungkai kurang sekali, 9 pemain futsal dengan kategori kurang, 15 pemain futsal dengan kategori sedang, 2 pemain futsal dengan

kategori kurang dan 2 pemain futsal dengan kategori baik sekali, kemudian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai pemain futsal di Madrasah Aliyah jami'atul Qurro dominan sedang.

**Tabel 5. Hasil Tes Shuttle Run**

| Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------|-----------|------------|
| Baik Sekali   | 5     | 29        | 96,7%      |
| Baik          | 4     | 1         | 3,3%       |
| Sedang        | 3     | 0         | 0%         |
| Kurang        | 2     | 0         | 0%         |
| Kurang Sekali | 1     | 0         | 0%         |
| Total         |       | 30        | 100%       |

Berdasarkan Pada tabel diatas, diperoleh bahwa terdapat 1 pemain futsal dengan kategori kelincahan baik dan 29 pemain futsal dengan kategori baik sekali, kemudian dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain futsal di Madrasah Aliyah jami'atul Qurro dominan baik sekali.

**Tabel 6. Hasil Tes Dribbling ZigZag**

| Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-------|-----------|------------|
| Baik Sekali   | 5     | 8         | 26,7%      |
| Baik          | 4     | 10        | 33,3%      |
| Sedang        | 3     | 3         | 10%        |
| Kurang        | 2     | 7         | 23,3%      |
| Kurang Sekali | 1     | 2         | 6,7%       |
| Total         |       | 30        | 100%       |

Berdasarkan Pada tabel diatas, diperoleh bahwa terdapat 2 pemain futsal dengan kategori kemampuan Dribbling ZigzZag kurang sekali, 7 pemain futsal dengan kategori kurang, 3 pemain futsal dengan kategori sedang, 10 pemain futsal dengan kategori baik dan 8 pemain futsal dengan kategori baik sekali, kemudian dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain futsal di Madrasah Aliyah jami'atul Qurro dominan baik.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil data yang didapat maka dilakukan uji hipotesis, untuk menguji apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dan kelincahan, terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. Pada

hipotesis ini menggunakan aplikasi SPSS 26. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh ditabel berikut.

### Uji Regresi Sederhana

Uji Regresi adalah salah satu cara yang digunakan untuk menyampaikan atau menunjukkan keberadaan hubungan (ada atau tidaknya) antara variable yang diteliti.

- A. Kontribusi antara kekuatan otot tungkai (X1) terhadap kemampuan dribbling (Y)

**Tabel 7.** Hasil Uji Regresi Sederhana ANOVA antara kekuata otot tungkai terhadap kemampuan dribbling zigzag

|   | Model      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|---|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 19.572         | 1  | 19.572      | 7.952 | .009 <sup>b</sup> |
|   | Residual   | 68.913         | 28 | 2.461       |       |                   |
|   | Total      | 88.485         | 29 |             |       |                   |

- a. Dependent Variable: Dribbling ZigZag

- b. Predictors: (Constant), Vertical Jump

Hasil yang didapatkan pada perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar 0.009 menunjukan nilai yang lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1) dan kemampuan dribbling (Y).

**Tabel 8.** Hasil Uji Regresi Sederhana Model Summary antara kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan dribbling zigzag

| Model | R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .470a | .221     | .193              | 1.569                      |

- a. Predictors: (Constant), Vertical Jump

Dilihat dari uji regresi menunjukan bahwa nilai koefisien detrminasi  $R=0,470$  yang beratri bahwa kekuatan otot tungkai (X1) berkolerasi sedang terhadap hasil kemampuan dribbling zigzag (Y). Jadi kesimpulanya adalah kekuatan otot tungkai (X1) memiliki hubungan yang sempurna terhadap kemampuan dribbling (Y) yang memiliki korelasi yang sedang sesuai dengan pedoman derajat hubungan.



**B. Kontribusi antara kelincahan (X2) terhadap kemampuan dribbling (Y)****Tabel 9.** Hasil Uji Regresi Sederhana ANOVA antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling zigzag.

|   | Model      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|---|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1 | Regression | 11.766         | 1  | 11.766      | 4.294 | .048 <sup>b</sup> |
|   | Residual   | 76.719         | 28 | 2.740       |       |                   |
|   | Total      | 88.485         | 29 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Dribbling ZigZag

b. Predictors: (Constant), Shuttle Run

Hasil yang didapatkan pada perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar 0.048 menunjukan nilai yang lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti ada hubungan antara kelincahan (X2) dan kemampuan dribbling (Y).

**Tabel 9.** Hasil Uji Regresi Sederhana Model Summary antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling zigzag

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .365 <sup>a</sup> | .133     | .102              | 1.655                      |

a. Predictors: (Constant), Shuttle Run

Dilihat dari uji regresi menunjukan bahwa nilai koefisien detrmnasi  $R=0,365$  yang beratri bahwa kekuatan otot tungkai (X2) berkolerasi lemah terhadap hasil kemampuan dribbling zigzag (Y). Jadi kesimpulanya adalah kelincahan (X2) memiliki hubungan yang lemah terhadap kemampuan dribbling zigzag(Y) yang memiliki korelasi yang lemah sesuai dengan pedoman derajat hubungan.

**Uji Korelasi Berganda**

Uji korelasi berganda digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan terhadap lebih dari satu variabel.

**Tabel 10.** Hasil uji korelasi berganda ANOVA hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling zigzag

| Model      | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| Regression | 23.747         | 2  | 11.874      | 4.952 | .015 <sup>b</sup> |
| Residual   | 64.738         | 27 | 2.398       |       |                   |
| Total      | 88.485         | 29 |             |       |                   |

a. Dependent Variable: Dribbling ZigZag

b. Predictors: (Constant), Shuttle Run, Vertical Jump

Hasil yang didapatkan pada perhitungan SPSS 26 nilai signifikan yaitu sebesar 0.015 menunjukkan nilai yang lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti ada hubungan antara kekuatan otot tungkai (X1), kelincahan (X2) dan kemampuan dribbling zigzag (Y).

**Tabel 11.** Hasil uji korelasi berganda Model Summary hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling zigzag.

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistic |          |     |     |               |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|------------------|----------|-----|-----|---------------|
|       |                   |          |                   |                            | R Square Change  | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1     | .518 <sup>a</sup> | .268     | .214              | 1.54845                    | .268             | 4.952    | 2   | 27  | .015          |

a. Predictors: (Constant), Shuttle Run, Vertical Jump

Dilihat dari uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi  $R=0,518$  yang berarti bahwa kekuatan otot tungkai (X1), kelincahan (X2) sedang terhadap kemampuan dribbling zigzag (Y). Jadi kesimpulannya adalah kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling zigzag(Y) yang memiliki korelasi yang sedang sesuai dengan pedoman derajat hubungan.

## PEMBAHASAN

### A. Hubungan kelincahan (X2) terhadap kemampuan dribbling (Y) pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro

Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan uji regresi antara variabel bebas yaitu kelincahan (X2) terhadap variabel terikat yaitu kemampuan dribbling zigzag

(Y) mendapatkan nilai signifikan sebesar  $0,048 < 0,05$  yang berarti pada penelitian ini ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling zigzag, Hasil perhitungan regresi sederhana juga diperoleh nilai dari koefisien determinasi  $R=0,365$  berkorelasi lemah pada pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'Atul Qurro. Karena nilai signifikan  $r < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tersebut nyata berarti signifikan. Jadi dapat diuraikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan kemampuan dribbling zigzag (Y) ditunjukkan dengan nilai sig  $0.048 < 0.05$ .

Sejalan dengan penelitian (Siregar & Yani, 2023). Kelincahan adalah salah satu komponen fisik dasar dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi, kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Hal ini berkaitan dengan kondisi fisik pemain futsal karena kondisi fisik memberikan peranan penting pada seorang atlet dalam menguasai teknik-teknik yang dilatih karena teknik-teknik yang dilatih memerlukan sebuah pengulangan atau intensitas yang tinggi, sehingga kondisi fisik atlet mempengaruhi mekanisme latihan serta memberikan kesiapan dalam pertandingan (Gunawan et al., 2016).

Hipotesis berupa membandingkan nilai signifikan yang digunakan yaitu 95% ternyata nilai signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha 0.05$ , maka diputuskan bahwa  $H_0$  ditolak, berarti ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan dribbling Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. Maka dapat disimpulkan kelincahan merupakan salah satu faktor penting pada saat melakukan kemampuan dribbling yang baik. Disamping itu hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap pemain futsal dalam peningkatan kemampuan dribbling.

Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan uji korelasi berganda antara variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai (X1) dan kelincahan (X2), terhadap variabel terikat yaitu kemampuan dribbling (Y) mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,015 sehingga dapat disimpulkan nilai signifikan  $< 0.05$  yang berarti pada

penelitian ini ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro.

Hasil pengujian hipotesis berupa membandingkan nilai signifikan yang digunakan yaitu 95% ternyata nilai signifikan yang diperoleh tersebut lebih kecil dari  $\alpha$  0.05, yaitu  $0.015 < 0.05$  maka diputuskan bahwa  $H_0$  di tolak, berarti ada kontribusi yang signifikan pada kekuatan otot tungkai, dan kelincahan terhadap hasil kemampuan dribbling pada pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro. Selanjutnya koefisien korelasi berganda yang diperoleh untuk hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sebesar = 0.518, nilai ini berada pada interval 0,41 – 0,60 , maka koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang sedang.

Ada banyak komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam berolahraga, diantaranya: Daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkapan dari komponen yang lain. Melihat karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik lain (Risa Agus Teguh Wibowo, 2023). Begitu pula dengan kebutuhan siswa sekolah menengah dalam melakukan olahraga futsal walaupun pada umur mereka kondisi fisik yang mereka punya masih memerlukan banyak latihan. Komponen kondisi fisik inilah yang dapat memberikan kontribusi setiap pemain dalam melakukan gerakan apapun seperti saat dribbling. Keterampilan dribbling merupakan keterampilan dimana seseorang mampu menguasai membawa bola dengan kaki yang kuat, kelincahan untuk melewati lawan dan koordinasi antara pandangan mata dan gerakan kaki (Maulidian, 2021).

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan dribbling haruslah memerhatikan kekuatan otot tungkai dan juga kelincahan apabila ingin mendapatkan hasil dribbling yang baik. Melihat pentingnya komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap kinerja pemain futsal baik dalam

latihan atau menghadapi pertandingan bagi seorang pemain futsal, kondisi fisik yang baik dapat dicapai dengan pembinaan yang tepat dan optimal.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan uji regresi antara variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai otot tungkai (X1) terhadap variabel terikat yaitu hasil kemampuan dribbling (Y) mendapatkan nilai signifikan sebesar  $0,009 < 0,05$  yang berarti pada penelitian ini ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil kemampuan dribbling. Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan uji regresi antara variabel bebas yaitu kelincahan (X2) terhadap variabel terikat yaitu kemampuan dribbling (Y) mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,048 sehingga nilai signifikan  $< 0,05$  yang berarti pada penelitian ini ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling. Hasil dari penelitian ini setelah dilakukan uji korelasi berganda antara variabel bebas yaitu kekuatan otot tungkai (X1), kelincahan (X2), terhadap variabel terikat yaitu kemampuan dribbling (Y) mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,015 sehingga dapat disimpulkan nilai signifikan  $< 0,05$  yang berarti pada penelitian ini ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan, terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan artikel ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan. Maka dengan terselesaikannya artikel ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada: pemain futsal Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, pihak Madrasah Aliyah Jami'atul Qurro dan segenap pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini.

## **REFERENSI**

Ade Lukman Hendarto, Muhammad Iqbal, And A Apri Satriawan Chan, (2019). 'Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal', Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, 1.1, Pp. 57–62

- Ahmad Juanda, (2020). 'Survei Tingkat Kecemasan Bertanding Terhadap Atlet Futsal Sman 1 Watansoppen', 21.1, Pp. 1–9.
- Andika Setyo Wicaksono And Herman Dwi Surjono, (2017). 'Shuttle Run Test For Selection An Acceptance Of Members Of The Indonesian National Police Based On Atmega16 Observed Via Pc', E-JPTE (Jurnal Elektronik Pendidikan TeknikElektronika),6.3, Pp.16–24 <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/elektronika/article/view/7578/7220>.
- Bryan Agassi Barasakti, (2019). 'ANALISIS KONDISI FISIK TIM FUTSAL JOMBLO FC PONOROGO', Pp. 1–8.
- Budi Wicaksono Vinsensius, (2014). 'Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot, Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Sepakbola Dan Futsal Smp Negeri 3 Godean'.
- Denok Sunarsi H.M. Sidik Priadana, (2021). Metode Penelitian Kuantitatif <https://doi.org/10.33369/jvk.v6i1.25069>.
- Elma Sutriani And Rika Octaviani, (2019). 'Keabsahan Data', INA-Rxiv, Pp. 1–22.
- Feby Aryo Pamungkas, (2021). 'Keterampilan Teknik Dribbling Futsal (Studi Komparasi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smkn 2 Karanganyar Dan Smk Bhina Karya Karanganyar)', Eprints Ums, 5.3, Pp. 248–53.
- Hasbi Heri Asshiddiqi Wahyudi, (2016). 'Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan', Jurnal Kesehatan Olahraga, 08 No 03, P. Hal 133-138.
- I Made Dwi Mertha Adnyana, 'Populasi Dan Sampel', Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, 14.1 (2021), Pp. 103–16.
- Juni Isnanto And Others, (2023). 'Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 4 Purworejo', Journal On Education, 5.4, Pp. 13035–44, Doi:10.31004/Joe.V5i4.2303.
- M. Makbul, (2021). 'Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen {Penelitian}', 4.1, P. 6.
- Oce Wiriawan, (2017). Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan.
- Wenny Ino Ischak, Bun Yamin Badjuka, And Zulfiayu, (2019). 'Modul Riset Keperawatan', 12, Pp. 99–119.
- Rustam Yulianto Risa Agus Teguh Wibowo, (2023). 'Pengaruh Latihan Metode Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun', 23.1, Pp. 12–21.
- Rahmat Hidayat, 'Pengetahuan Pemain Futsal Tentang Cedera Anterior Cruciate Ligament (Acl) Di Kecamatan Padang Bolak Tahun 2023', 2022, Pp. 01–88.
- Ririn Oviyani Suci, (2015). 'Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta', P. 6.

Rico Ricardo, (2021). 'Pengaruh Latihan Variasi Menendang Sasaran Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Menggunakan Punggung Kaki Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 9 Bandar Lampung', NBER Working Papers, P. 58.

T Nurhadi, (2019). 'Ketepatan Shooting Futsal Melalui Self Talk Positif Di Smp Negeri 2 Jawai', Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan, 9.1.

Ulin Najah And Others, (2024). 'Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa – Siswi Sekolah Dasar Negeri Fase C Gugus 5 – 8 Di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang', 4.