



Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon

Johanna Matitaputty

Dosen Universitas Pattimura Ambon, Email: jokematitaputty0@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 29 Maret 2019

Direvisi: 1 April 2019

Dipublikasikan: 30 April 2019

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.2781801

Abstract:

The effort to increase the optimal dribbling speed is one way to do this by applying speed training. Speed training is very effective in Futsal games especially Speed in dribbling. This study aims to find out whether there is an effect of speed training on the speed of dribbling of Junior Fc Patriot Fc Patriot players in Unpatti Insurance, Ambon. the percentage results obtained from statistical data analysis using the t-test formula, it turns out that the t_{count} is 6.726 and t_{table} is significant at 5% ($N-1 = 14$) = 2.14, because t_{count} is greater than t_{table} so H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is an effect of speed training on Speed driving the ball of Junior futsal player Fc Patriot Unkatti Ambon Sport Team. Thus it was concluded that there was the effect of speed training on Speed leading to the ball of Junior futsal players Fc Patriot, Unpatti Ambon Military Team.

Keywords:

Speed Running Condition, Speed-Condition Exercise, Ball Speeding.

PENDAHULUAN

Undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 6 yang berbunyi: “Semua warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan minat dan bakatnya, memperoleh pengarahan,

dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga”(Kemenpora RI, 2005)

Pembinaan dan pengembangan serta perkembangan olahraga sekarang ini merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukkan

waktu, disiplin dan sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional salah satunya adalah permainan futsal. Permainan futsal saat ini telah diminati oleh banyak pencinta olahraga di Indonesia khususnya di Maluku, hal ini terbukti dengan adanya pemain futsal yang ada di Maluku baik ditingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun menengah atas bahkan sampai pada perguruan tinggi. Ini terbukti dengan adanya 19 *club* futsal yang terdaftar dalam asosiasi futsal Maluku. Dari 19 *club* tersebut salah satunya adalah tim Patriot Fc (Penjaskesrek) ini menunjukkan minat permainan futsal di Maluku semakin meningkat.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan tim demi mencapai kemenangan.

Dalam permainan futsal kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut. Cabang olahraga ini asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola yang lebih di sederhanakan. Ukuran lapangan dan bola yang digunakan lebih kecil dibandingkan sepakbola, begitu juga dengan peraturan permainan yang berbeda. Aturan permainan futsal dengan sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar nilai *Fair Play* terjadi dan sekaligus untuk menghindari cedera, berhubungan dengan lapangan permainan futsal (untuk pertandingan internasional) bukan terbuat dari rumput, tetapi dari kayu

atau plastik/*rubber*, sehingga apabila terjadi benturan akan sangat berbahaya bagi para pemain.

Karena permainan futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepakbola, maka teknik dasar permainan futsal hampir sama dengan teknik dasar sepakbola. Menurut Justinus dalam Ramadiarsyah (2013), teknik dasar permainan futsal yaitu :“mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*).”Teknik dasar di atas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga ini. Apabila dari kelima teknik dasar permainan futsal di atas telah dikuasai, maka pemain dapat bermain futsal secara baik dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan/kebobolan. Dalam permainan futsal salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain yaitu menggiring bola. Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri kayu atau plastik/*rubber* dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. menggiring berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring adalah keterampilan dasar dalam futsal karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak,

berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, permainan futsal bisa dimasukan menjadi beberapa kelas keterampilannya seperti berlari, meloncat, menendang serta menembak. Walaupun begitu permainan futsal modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Dalam olahraga futsal ketiga komponen itu saling mendukung antara satu dengan yang lain. Fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Dengan demikian salah satu komponen penting dalam permainan futsal yaitu kecepatan/*speed* dalam menggiring bola.

Kecepatan diperlukan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kecepatan menurut Jef Sneyers (1988), antara lain: latihan kondisi-lari cepat adalah latihan lari melewati rintangan tanpa bola dan latihan kondisi-kecepatan adalah latihan melewati rintangan menggunakan bola.

Dalam meningkatkan kecepatan dengan menggunakan metode latihan kondisi yang bervariasi sampai saat ini masih belum optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam permainan futsal misalnya dibutuhkan teknik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan dilapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kecepatan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari pemain itu sendiri yang belum maksimal.

Berdasarkan fakta empiris dari pengamatan yang dilakukan masih ada kekurangan-kekurangan yang dialami pemain Patriot Fc junior salah satunya yaitu kecepatan dalam menggiring bola (*dribbling*) belumlah terlalu baik, hal ini terlihat ketika sesi latihan dan saat pertandingan *law cup* dan pertandingan Dekan CUP Fakultas Ekonomi, pada saat melakukan *sprint* menggiring bola ada pemain yang belum bisa melakukannya dengan baik sehingga, bola terlepas dari jangkauan kaki, bahkan ada juga pemain yang masih lambat saat menggiring bola. Permainan futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan, maka dari itu diperlukan kerjasama antar pemain lewat teknik menggiring/*dribbling* yang baik untuk melewati hadangan lawan sambil membawa bola dan bola tidak boleh terlepas dari jangkauan kaki ketika menggiring, selain itu kecepatan menggiring juga sangat dibutuhkan, karena apabila lambat dalam menggiring bola

maka dengan mudah pemain lawan akan merampas bola. jika pemain melakukan latihan secara baik dan sistematis. memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat perlu dilakukan untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang baik.

KAJIAN TEORITIS

1. Hakikat Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola apabila dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan adalah lapangan dan lamanya waktu dalam permainan.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa spanyol atau *Futebol* dari bahasa portugal atau brasil *futsal* dan *salon* dari bahasa Prancis”(Tenang 2008). Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan didalam ruangan” (Lhaksana 2011).

Menurut Justinus Lhaksamana (2011), “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Menurut Marhaendro (2009), futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepak bola tetapi hanya lima pemain dimana dua tim memainkan dan memperebut bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para

pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan menggiring/*dribbling* dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan bentuk permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan dengan dimainkan lebih sederhana dibandingkan pada permainan sepakbola dengan memodifikasi bentuk lapangan dan peraturan permainan, sehingga permainan futsal cenderung lebih dinamis karena setiap pemain dituntut pergerakan yang cepat. Permainan futsal pada saat ini mengalami perkembangan yang begitu pesat, karena futsal menjadi satu diantara sekian banyak olahraga yang di gemari oleh seluruh penduduk di dunia. Oleh karena itu, saat ini futsal merupakan bagian aktivitas yang tidak terpisahkan dari masyarakat pada umumnya. Dalam permainan ini kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut A. Narti dalam Wirdan (2015), Futsal dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m. Batas daerah dalam lapangan futsal ditandai dengan garis sesuai peraturan dalam futsal. lapangan harus berbentuk persegi panjang. Panjang garis batas kanan dan kiri lapangan (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang, dengan ukuran panjang minimal 25 m dan maksimal 42 m, sedangkan lebarnya minimal 15 m dan maksimal 25 m. Untuk lapangan dengan standar internasional berukuran 38-42 m untuk panjangnya dan 18-25 m untuk

lebarnya. Lapangan ditandai dengan garis-garis yang melekat pada lapangan dan garis-garis tersebut berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut dengan garis pembatas lapangan. Dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang. Semua garis mempunyai lebar 8 cm. Lapangan dibagi menjadi dua yang dibelah oleh garis tengah lapangan. Tanda/titik tengah ditandai dengan sebuah titik ditengah tengah garis tengah lapangan. Titik tengah dikelilingi oleh sebuah lingkaran dengan radius 3 m.

Futsal menggunakan bola khusus yang lebih berat dan lebih kecil daripada bola dalam sepakbola. Ukuran bola futsal adalah ukuran 4. Bahan yang digunakan untuk bola sendiri adalah kulit atau bahan lain yang sesuai dan sudah termasuk dalam peraturan. Diameter bola tidak boleh lebih dari 64 cm dan tidak boleh kurang dari 62 cm. Berat bolanya yang digunakan tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram.

Menurut A. Narti dalam Wirdan(2015), pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2X20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (*time out*) setiap babaknya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian.

Dari berbagai pendapat peneliti tersebut maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain, permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 x 20 menit. Permainan futsal lebih kurang merupakan permainan yang mengandalkan kecepatan. Kondisi fisik

yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

Teknik dasar futsal merupakan bagian gerak pada olahraga futsal yang paling sederhana atau paling rendah tingkat kesulitannya yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Justinus dalam Baskoroaji (2016), diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk bisa bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik/*skill* dasar yang baik, tidak hanya menendang bola tapi juga diperlukan kecepatan mengubah arah saat dengan bola serta keahlian dalam menguasai dan mengontrol bola. Sedangkan M. Asriady dalam Wirdan (2015), teknik dasar futsal merupakan kemampuan awal bagi pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah oleh pemain futsal untuk menemukan pola permainan sendiri dan *skill individu* yang akan diaplikasikan bersama tim saat bermain

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain futsal yaitu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal yang harus terus dilatih dan diasah untuk menemukan pola permainan dan *skill individu* yang didalamnya tidak hanya menendang bola, namun juga diperlukan kecepatan mengubah arah saat dengan bola serta keahlian untuk menguasai dan mengontrol bola yang diterapkan dalam

sebuah permainan futsal untuk menjalin kerjasama, baik dalam bertahan maupun menyerang. Teknik dasar bermain futsal yang paling dominan digunakan yaitu; mengumpan (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*).

Dalam melakukan permainan futsal tentu harus memperhatikan baik atau tidaknya gerakan teknik dasar futsal. Karena apabila seorang pemain tidak dapat menguasai teknik dasar futsal dengan baik, instruksi pelatih yang berupa penerapan strategi maupun taktik tidak akan berjalan sebagaimana mestinya yang diharapkan oleh pelatih maupun pemain futsal itu sendiri.

2. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktifitas yang dilakukan sistematis dan teratur dengan tujuan meningkatkan keterampilan fisik dan kondisi fisik agar pada waktu melakukan aktifitas olahraga dapat mencapai penampilan yang maksimal. latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa ter-tinggi, melalui pengembangan rencana pemanfaatan pengetahuan yang luas dari berbagai disiplin ilmu (Bompa & Haff 2009). Latihan didasarkan pada gerakan yang pernah di ajarkan serta intensitasnya disesuaikan dengan tujuan. Latihan yang terprogram dan terstruktur dilakukan sebagai upaya untuk mencapai tujuan latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Jonas Solissa (2016), pengertian latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *exercise*, *practice*, dan *training*, yang dapat mengandung beberapa makna. *Exercise* adalah aktivitas

yang dilakukan dalam satu sesi latihan. *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan teknik cabang olahraga. Sedangkan *training* merupakan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, terprogram yang berlangsung beberapa hari atau bulan. Di Indonesia istilah tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Pada dasarnya latihan merupakan suatu proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kinerja olahraga, yakni untuk meningkatkan kualitas fisik, taktik maupun kualitas psikis (Rushall dan Pyke, 1990). Menurut Thomas dalam Jonas Solissa (2016), latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, berupa peningkatan ketrampilan dan kapasitas energi. Dengan demikian dapat diartikan latihan adalah proses sistematis yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik, taktik, dan mental seorang atlet dalam menghadapi suatu pertandingan.

1. Tujuan dan sasaran latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Jonas Solissa (2016), bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. Untuk jangka panjang, sasaran latihan umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk atlet yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan ketrampilan berbagai gerak dasar dan teknik yang baik. Dalam program pembinaan jangka panjang, latihan dari pemula sampai atlet dengan prestasi tinggi adalah suatu kesatuan proses perencanaan dalam etape latihan (etape I,II,III,). Tiap etape dengan rumusan tujuan dan

sasaran latihan. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan kurang dari satu tahun.

Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik. Begitupun untuk sesi latihan, seperti sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Tujuan dan sasaran secara garis besar, antara lain untuk (a) mengembangkan fisik umum, (b) mengembangkan fisik khusus, (c) mengembangkan taktik, (d) mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, (e) meningkatkan kematangan mental.

2. Prinsip-prinsip latihan

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Dalam prinsip latihan ada beberapa hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Menurut Jonas Solissa (2016), ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan pembinaan prestasi, antara lain: (1) pengembangan multilateral, (2) pengembangan spesialisasi, (3) perbedaan individu, (4) prinsip *overload*, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip pengaturan latihan, (7) prinsip variasi latihan, (8) prinsip *reversibility*, (9) dan prinsip latihan jangka panjang.

Dengan demikian yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan

aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

3. Hakikat Kecepatan

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan penentu utama dalam pencapaian prestasi, terutama olahraga yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan, walaupun kebutuhan alami dan fungsinya berbeda. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya.

menurut M. Sajoto (1995), Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, selanjutnya Dikdik Zafar (2010), kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*powerfull*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan efisien (*efficient*). Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hampir semua cabang olahraga yang dilakukan menuntut adanya unsur kecepatan dalam melakukan aktifitas.

Konsep dasar kecepatan secara mekanis merupakan rasio antar jarak dan waktu, sehingga unsur kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu dan

kecepatan menempuh jarak tertentu. Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sebagai jawaban atas rangsangan. Dari konsep dasar itu, maka terdapat dua jenis kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bereaksi secepat mungkin terhadap rangsangan, sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal (sederhana) dan reaksi majemuk (pilihan). Reaksi tunggal atau yang sering disebut dengan reaksi sederhana adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan yang telah diketahui arah dan sarannya sebagai contoh pada pemain futsal saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya. Sebelum melakukan gerakan pemain sudah mengetahui gerakan yang akan dilakukan, sehingga membentuk rancangan gerak yang akan dilakukan sesuai apresiasi yang diterimanya. kemampuan reaksi majemuk atau reaksi pilihan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan yang belum diketahui arah dan sarannya dalam waktu singkat mungkin. Pada reaksi majemuk atau pilihan, pemain menghadapi masalah karena harus memilih reaksi yang paling penting/menguntungkan dari sekian banyak pilihan reaksi.

Menurut Bompa (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain, keturunan, waktu reaksi, kemampuan mengatasi beban, teknik, konsentrasi, dan kemauan, elastisitas otot”.

Kecepatan gerak bila dilihat dari sifat dan karakteristik gerak cabang olahraga dibagi atas dua bagian, yaitu: kecepatan gerak siklus (*siklis*) dan kecepatan gerak non siklus (*asiklis*). Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan seseorang untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerakan non siklus adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak tunggal atau kemampuan mengubah arah dengan gerakan secepat-cepatnya (*agility*).

Dalam permainan futsal kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan. berdasarkan dari teori yang telah dijabarkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

4. Hakikat menggiring bola

Kemampuan Untuk menggiring bola dengan baik tentu membutuhkan keterampilan yang bagus pula agar tidak mudah direbut oleh lawan. Banyak pengertian dan ruang lingkup gerak dasar yang

digunakan dalam bidang olahraga khususnya permainan futsal. Di bawah ini dikemukakan beberapa pendapat mengenai gerak dasar.

Supian (2016), mendefinisikan menggiring bola sebagai gerakan berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan. Pemain futsal yang mampu menggiring bola dengan baik, maka semakin cepat kerjasama kolektif tercapai untuk menguasai dan membawa bola menuju gawang dengan cara menerobos pertahanan lawan kemudian mencetak gol, sedangkan pemain futsal yang tidak mampu menggiring bola dengan baik, maka lawan dengan mudah merebut bola sehingga menyebabkan kekalahan.

Teknik dasar bermain futsal adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain futsal, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai dengan demikian tim akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan.

Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan

latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain futsal yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan futsal diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menurut Agus Susworo dkk dalam Wirdan (2015), *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara menendang secara terputus-putus serta tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran, serta tujuan menggiring bola yaitu memecah pertahanan lawan, melewati hadangan lawan, masuk ke daerah kotak penalti lawan, menciptakan peluang untuk mencetak goal, dan lain sebagainya.

Berikut ini merupakan konsep dasar yang harus dikuasai pada saat menggiring bola menurut A. Subiyanto dalam Baskoroaji (2016), antara lain:

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki Anda. Jangan menendang terlalu

- keras, sebab bola akan bergulirterlalu jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki Anda.
 - 3) Jika Anda bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan ke mana mereka akan bergerak.
 - 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh Anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
 - 5) Variasikan kecepatan lari Anda; dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang Anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
 - 6) Giringlah bola menjauhi musuh anda; paksalah mereka mengejar anda. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
 - 7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian Kuantitatif. Rancangan penelitian yang dipilih yaitu *One Group pre-test and post-test*. dengan memberikan percobaan berupa latihan kecepatan menggiring (*Dribbling*) yang merupakan suatu rangsangan atau stimulus yang dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola Pemain futsal junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon.

Waktu penelitian adalah bulan Januari sampai Februari 2019. sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal

patriot Junior yang berjumlah 15 Orang. tempat Penelitian GOR Hotumese Universitas Pattimura Ambon.

Untuk mendapatkan data yang akurat diperlukan teknik pengumpulan data dengan melakukan tes awal (*pre test*) untuk mendapatkan informasi awal tentang sejauh mana Kecepatan menggiring bola. setelah dilakukan tes awal kemudian diberikan perlakuan berupa latihan Kecepatan dengan menggunakan Lari Cepat: Lari berkelok-kelok mengitari tiang, Latihan Kondisi Kecepatan (latihan 1, latihan 2),. Latihan dilakukan selama 6 minggu mas uji coba (*eksperimen*), dengan penyesuaian latihan selama 2 minggu kemudian dinaikan pada minggu ke 3 dan seterusnya, setelah minggu ke 6 berakhir dengan tes akhir yaitu tes kecepatan menggiring bola untuk dapat mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak perlakuan yang diberikan.

Program latihan disusun berdasarkan hasil tes kemampuan awal dari variabel bebas pada masing-masing anggota sampel dengan intensitas mingguan 1-2 50%, minggu 3-4 75%, dan minggu 5-6 100%. Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen dilaksanakan 16 kali pertemuan, dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa dalam wibowo 2016). Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jumat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian diuraikan bahwa latihan Kecepatan sangat efektif dalam permainan Futsal khususnya Kecepatan menggiring bola. hasil presentase yang diperoleh dari analisis data

statistik dengan rumus t-test, ternyata t_{hitung} 6.726 dan t_{tabel} pada signifikan 5% ($N-1 = 14$) = 2.14, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap Kecepatan menggiring bola pemain futsal Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon.

Latihan Kecepatan ini menggunakan bentuk latihan Lari-Cepat: Lari berkelok-kelok mengintari tiang, Latihan Kondisi-Kecepatan (latihan 1, latihan 2), selain itu pemberian latihan yang benar sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan latihan, (2) para pemain patriot dalam melakukan gerakan menggiring bola sangat beragam, disebabkan karena ada yang memang bisa menggiring bola dengan baik dan cepat, tetapi ada juga pemain yang menggiringnya masih lambat, sehingga mengakibatkan kecepatan menggiring bola menjadi tidak begitu baik. Terdapat beberapa kelemahan yang harus diperbaiki dalam kecepatan menggiring bola.

Untuk dapat hasil yang memuaskan dari kecepatan menggiring bola maka diperlukan adanya bentuk latihan kecepatan. khususnya pada kecepatan menggiring bola futsal, karena dengan kecepatan menggiring yang baik maka sangat sulit untuk lawan bisa mengambil bola, dan juga bisa menghindari lawan yang akan merebut/ merampas bola.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain futsal patriot junior yang berjumlah 15 orang. dalam penelitian telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun masih terdapat beberapa keterbatasan antara lain sebagai berikut: 1) Uji coba lapangan penelitian ini dilakukan pada satu wilayah, 2) adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain:

kemampuan gerak, rasa percaya diri, dan faktor psikologis lainnya, 3) adanya faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian yaitu faktor kondisi fisik, tinggi badan, kekuatan, daya tahan dan koordinasi gerak.

Berdasarkan hasil penelitian terbukti secara empiris bahwa latihan kecepatan memiliki efektifitas yang baik. hal ini berdasarkan dari hasil tes ketrampilan menggiring bola yang menunjukkan bahwa hasil rata-rata *post test* 6,726 sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan kecepatan pemain futsal Junior Fc patriot ini efektif berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu: ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal junior fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada tim futsal Patriot Fc Ambon, sebagai berikut:

- a. Mencari besar devinisi standar perbedaan mean defiasi antara variabel X dan variabel Y dengan rumus :

$$M_D = \frac{\sum D}{N} = \frac{7,59}{15} = 0,506$$

- b. Mencari besaran devinisi standar perbedaan skor antara variabel X dan variabel Y (dalam hal ini SD), dengan rumus :

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{5,03}{15} - \left(\frac{7,59}{15}\right)^2} \\ &= \sqrt{0,335 - 0,256} \\ &= \sqrt{0,079} \\ &= 0,281 \end{aligned}$$

- c. Mencari standar error dari mean perbedaan skor antara variabel X dan variabel Y dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 SE M_D &= \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}} \\
 &= \frac{0,281}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,281}{\sqrt{14}} \\
 &= \frac{0,281}{3,742} \\
 &= 0,075
 \end{aligned}$$

d. Mencari harga t_0 dengan rumus :

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\
 &= \frac{0,506}{0,075} = 6,726
 \end{aligned}$$

KESIMPULAN

Futsal adalah salah satu permainan yang sangat populer baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Untuk dapat mencapai prestasi yang baik dan maksimal, dalam permainan futsal harus memperhatikan beberapa faktor salah satunya teknik dasar menggiring bola. Hal ini nampak dalam permainan, sesi latihan maupun dalam pertandingan, para pemain banyak kehilangan bola, karena bola yang diterima tidak sepenuhnya dikuasai oleh pemain tersebut. Bola yang sebenarnya dapat digiring agar lebih dekat ke sasaran, karena kurang memiliki kecepatan menggiring bola, akhirnya pemain lawan dapat merampas bola dan menguasai bola. Oleh sebab itu dalam menggiring bola juga harus ditunjang dengan latihan-latihan salah satunya adalah latihan kecepatan. Latihan kecepatan meliputi: latihan kondisi-lari cepat dan latihan kondisi-kecepatan.

Berdasarkan Hasil penelitian diketahui bahwa latihan Kecepatan sangat efektif dalam permainan Futsal. Hasil presentase yang diperoleh dari analisis data statistik dengan rumus t-test, ternyata t_{hitung} 6.726 dan t_{tabel} pada signifikan 5% ($N-1 = 14$) = 2.14, karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya bahwa terdapat pengaruh

latihan kecepatan terhadap Kecepatan menggiring bola pemain futsal Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat dikemukakan saran penulis bagi :

1. Pelatih futsal Patriot Fc Penjaskesrek agar dalam menyusun program latihan, terutama latihan menggiring bola untuk lebih meningkatkan latihan kecepatan.
2. Latihan kecepatan adalah bentuk latihan kondisi lari cepat dan latihan kondisi kecepatan yang harus dilakukan oleh pemain futsal junior Fc patriot dengan baik agar dapat menggiring bola dengan cepat sehingga mendapatkan hasil yang baik dan maksimal untuk mencapai prestasi yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Suryono, Yulianto (2009), *Tes ketrampilan dasar bermain futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol 11, no 2 Mei 2009
- Albertus Fenanlapir dan Muhammad Muhyi Faruq 2015: *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offeset.
- Anas Sudijono 2010: *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Baharudin Wirdan, 2015. *Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler sd muhammadiyah suronatan kota yogyakarta*. (sripsi) Universitas Negeri Yogyakarta
- Bompa & Haff, G. (2009). *Theori and Methodology Of Training*. lunited State: Human Kinetics.

- Dikdik Zafar (2010), *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung Rosdakarya.
- Jonas Solissa 2016: *Teori dan metodologi latihan fisik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Justinus Lahksana, (2011). *Taktik & strategi Futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Kemenpora R.I. 2005. *Undang-undang nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional*. Jakarta: kemenpora R.I, Biro Humas Dan Hukuman
- M. Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize
- Suharsimi Arikunto, 2014: *prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik)*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Tyo Hadi Wibowo, 2016. *Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola sma negeri 5 metro*. (sripsi) Universitas Lampung Bandar Lampung
- Sneyers Jef 1988: *sepak bola; latihan dan strategi bermain*; ahli bahasa L.Lanjang. jakarta : rosdajaya putra
- Suharno. *Metodologi penelitian, materi materi penataran pelatihan tingkat dasar*, jakarta : Koni pusat, 1991
- Wijang Pulung Baskoroaji, 2016. *Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di sma negeri 1 depok sleman*. (sripsi) Universitas Negeri Yogyakarta