

**EVALUASI KELINCAHAN DRIBBLE PADA PEMAIN ACADEMY
GEMILANG FUTSAL BATANGHARI**

SKRIPSI



OLEH:

M. XIOCTA EGI PUTRA

K1A118094

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari” yang diajukan oleh M Xiocta Egi Putra, NIM K1A118094 diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.

Dosen Pembimbing 1

Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd.

NIP.197404082005011001

Dosen Pembimbing 2

Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

NIP.199303282019031015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari**” pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh M. Xiocta Egi Putra, Nomor Induk Mahasiswa K1A118094 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada hari 2023

Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing Skripsi I:.....

NIP. 197404082005011001

Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Pembimbing Skripsi II:.....

NIP. 199303282019031015

Jambi, Maret 2024

Mengetahui Ketua Prodi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197404082005011001

Didaftarkan Tanggal :

Nomor :

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : M. Xiocta Egi Putra

NIM : KIA118094

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar- benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024

Yang Membuat Pernyataan

M. Xiocta Egi Putra

K1A118094

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Akhirnya saya sampai ke titik ini sebagian keberhasilan, sebuah karya ini ,menjadi amal saleh bagiku dan menjadi kebanggaan, saya persembahkan karya ini untuk kedua orang tuaku ibu Harsiana dan Bapak Maryadi yang selalu memberi dukungan, doa dan serta nasehat yang tak henti-hentinya, semoga ini menjadi langka awal untuk membuat ayah ibu bahagia.

Teruntuk abang M. Meifa Dio Syahputra yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan memberikan semangat serta dukungan kepada saya.

Teruntuk pemilik nim H1A118051 terima kasih slalu memberikan masukan untuk mengerjakan skripsi, ocehan tiada henti-hentinya selama proses tugas akhir ini dan memotivasi disetiap prosesnya.

Akhir kata penulis tutup dengan permintaan maaf atas semua kesalahan dan kekhilafan dari awal hingga akhir karna kesempurnaan hanya milik Allah semata dan kesalahan berasal dari penulis sendiri. Terima kasih saya ucapkan sebelumnya

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

LEMBAR MOTTO

“Aku tidak peduli itu mustahil atau tidak karena itu adalah pilihanku”.

Hasbunallah wanikmal wakil

“Cukuplah bagi kami Allah sebagai penolong dan Dia
adalah sebaik-baiknya pelindung”

Ali imran (3:173)

ABSTRAK

M. Xiocta Egi Putra 2023 “Evaluasi Kelincahan Dribble Dengan Metode Zig-Zag Run Di Academy Gemilang Futsal Batanghari”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Kata Kunci: Latihan Kelincahan Dribble Dengan Metode Zig-Zag Run.

Hasil pengamatan dan fakta dilapangan pada pemain academy gemilang futsal batanghari terlihat bahwa latihan zig-zag run tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek bermain dilapangan. Padahal jika ingin memiliki kelincahan yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan salah satunya teknik yaitu zig-zag run yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari latihan academy gemilang futsal batanghari.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui evaluasi latihan kelincahan Dribble dengan metode zig-zag run di academy gemilang futsal batanghari.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dalam penelitian ini desain penelitian yaitu evaluasi, dalam penelitian ini terdapat satu tim yang berpopulasi 10 orang berlokasi di academy gemilang futsal batanghari, pengumpulan data melalui, observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga serta sahabatnya.

Penulis skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat gelar keserjanaan star 1 (S1) diprogram studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang berjudul “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari.”

Selama penulisan skripsi ini tentunya banyak kesulitan dan hambatan yang penulis hadapi, namun berkat bantuan baik berupa bimbingan ataupun dorongan secara moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu iznkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Drs. Sutrisno, M. Sc., Ph.D. Selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga danKepelatihan Universitas Jambi.
3. Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi.
4. Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi

6. Segenap Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi.
7. Seluruh Tata Usaha Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu menyelesaikan khususnya dibidang administrasi sehingga penulis menyelesaikan studinya.
8. Orang Tua dan Keluarga yang setiap saat memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis sampai tahap ini.
9. Teman Seperjuangan Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2018 dan segenap pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi perbaikan dalam penyusunan dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jambi, Maret 2024

M. Xiocta Egi Putra

K1A118094

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Futsal.....	9
2.1.1 Sarana dan Prasarana Futsal.....	11
2.1.2 Teknik Dasar Bermain Futsal	15
2.2 Hakikat Dribble	20
2.3 Hakikat kelincahan.....	26

2.4 Program Latihan	28
2.5 Manfaat Zig-Zag Run.....	28
2.6 Penelitian Relevan.....	30
2.7 Kerangka Pikir.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Peneliti	34
3.2 Desain Peneliti.....	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Teknik Analisis data.....	39
3.8 Uji Keabsahan Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	44
4.2 Deskripsi Data Penelitian	44
4.2.1 Hasil Tes Kelincahan Dribble	44

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

2.1 Bola Futsal Standar	12
2.2 Lapangan Futsal Standar	13
2.3 Gawang Futsal Standar	14
2.4 Passing Futsal.....	17
2.5 Shooting Futsal.....	19
2.6 Kontrol Futsal.....	20
3.1 Tes Keterampilan Dribble Futsal	38

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Griwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Olahraga prestasi yang berkembang saat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun olahraga yang bersifat kelompok atau olahraga tim. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat dilingkungan sekolah atau pelajar adalah olahraga *futsal* yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim.

Dari banyak cabang olahraga, *futsal* merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat terutama anak muda zaman sekarang. Menurut Asmar Jaya (2008:1) sejak *futsal* ditemukan oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay tahun 1930, futsal menjadi fenomena tersendiri bagi pecinta olahraga bola. Di Indonesia sendiri futsal secara umum dimainkan sekitar tahun 2000-an, namun belakangan ini futsal telah menjadi fenomena bagi banyak kalangan khususnya perkotaan dan pedesaan. Keunikan *futsal* mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan,

pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya di tahun 1984.

Sedangkan olahraga *futsal* di Indonesia untuk saat ini sudah cukup berkembang dan banyak peminatnya. Menurut (Asmar Jaya: 2008: 2) mulailah didirikan suatu lembaga khusus yang mengelola *futsal* yaitu Badan *Futsal* Nasional (BFN) dibawah naungan PSSI . Olahraga *futsal* sendiri mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1998-1999. Sejarah dunia mencatat bahwa secara resmi sejarah *futsal* Indonesia dimulai pada tahun 2002, Ketika itu Indonesia di daulat oleh AFC (Asian Football Confederation) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsa tingkat asia di Jakarta.

Futsal merupakan suatu bentuk permainan bola yang dimainkan oleh dua regu atau tim masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuan dari permainan *futsal* adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola dari lawan. *Futsal* tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki saja melainkan perempuan yang tidak kalah antusias memainkan olahraga ini. Bahkan dari anak-anak hingga orang dewasa pun sangat senang memainkan olahraga *futsal*.

Faktor yang sangat menentukan didalam upaya mencapai tujuan-tujuan yang sudah diprogram didalam suatu kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seorang atlet merupakan pengertian dari sebuah pelatihan. Program upaya yang melatih

fisik pada umumnya untuk setiap cabang olahraga sama, namun pada pelatihan fisik yang secara khusus pada setiap cabang olahraga berbeda. Untuk meningkatkan bermain yang efektif pada kelincahan setiap pemainnya harus melalui latihan fisik salah satunya *zig-zag run*.

Mendribbling bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola mendribbling bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh.

Sucipto berpendapat pada dasarnya mendribbling bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam mendribbling bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Kelincahan merupakan usaha atau kemampuan biomotorik kompleks, di dalam upaya meningkatkan kelincahan fisik harus bisa mencari metode-metode latihan efektif yang sesuai dan yang memiliki tujuan untuk merangsang komponen-komponen yang terdapat didalamnya. “saat bermain futsal pemain dituntut untuk banyak bergerak maju mundur, ke kiri kanan dengan begitu cepat (*agility*)”(Scheunemann, 2009:10).

Faktor yang mempengaruhi kelincahan fisik ialah 1). Faktor somatik 2). Faktor usia 3). Faktor jenis kelamin 4). Faktor berat badan 5). Faktor kelelahan. Penampilan gerak fisik dapat menjadi yang spesifik cenderung mengarah terhadap kelincahan yang menonjol, diharapkan dapat melakukan perubahan cepat dalam bentuk gerakan. Kelincahan fisik yang menurun terjadi akibat *sedentary life* pada yang dialami remaja dan mengganggu aktivitasnya.

Metode latihan ladder drill adalah alat bantu yang berbentuk seperti tangga yang terbuat dari atom dan tali untuk cara mengaplikasikannya dengan cara merentangkan ladder drill tersebut dilantai. Cara mengaplikasikan latihan menggunakan ladder drill adalah dengan memijakkan satu kaki atau dua kaki di dalam kotak. Metode dengan menggunakan alat bantu ladder drill ini memiliki manfaat melatih seorang atlet bergerak cepat sesuai kemampuan atlet. Untuk latihan dengan metode ladder drill terdapat 3 bentuk latihan yaitu : *icky shuffle*, *reverse crossover*, dan *two forward one back* (Chandrakumar dan Ramesh, 2015:527-529).

Menurut Muhajir (2007) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dikarenakan kelincahan adalah perpaduan beberapa komponen dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak maka banyak cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan. Oleh karena itu kelincahan dapat dilatih secara khusus agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut (Apriyadi, 2014:2) Permainan *futsal* memerlukan pelatihan zig-zag run adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan.

Latihan zig-zag run adalah latihan yang termasuk ke dalam latihan kelincahan fisiknya sangat akurat dan efektif. Zig-zag run tersebut merupakan latihan yang intensitas tinggi yaitu dengan cara berlari melintasi rintangan atau halangan dengan konsep berbelok ke kiri dan kanan. Untuk menempuh kelincahan yang maksimal dalam permainan futsal perlu dilakukan latihan fisik semacam latihan zig-zag run dengan rutin. Salah satu basic training guna meningkatkan pemain futsal ialah dengan menggunakan zig-zag run tersebut.

Zig-zag run dapat melakukan gerakan-gerakan kelincahan tubuh tentunya tidaklah gampang, dibutuhkan berbagai bentuk-bentuk latihan untuk bisa mencapainya dan dengan didukung oleh sebuah program latihan yang baik tentunya. Program latihan merupakan point penitng dalam pencapaian sebuah

prestasi. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Salah satu bentuk latihan kelincahan tersebut adalah dengan meningkatkan latihan zig-zag run.

Bentuk latihan zig-zag dapat sering kali kita jumpai pada saat melihat anak-anak sekolah ketika pelajaran olahraga, club futsal pada latihan fisik, voli, tenis dan berbagai cabang olahraga yang memakai lapangan sebagai tempat bermainnya. Untuk melakukan bentuk latihan ini tidaklah terlalu sulit dan hanya membutuhkan alat-alat latihan yang tidak berat dan juga tidak mahal, cukup beberapa alat ringan saja seperti peluit, beberapa batu/bendera atau mungkin beberapa botol minuman mungkin untuk penanda lintasannya dan tentu saja sebuah stopwatch. Bentuk latihan zig-zag run tidak terlalu menuntut tempatnya seperti apa saja asal cukup luas. Jadi baik masyarakat atas, menengah maupun kebawah bisa melakukan bentuk latihan tersebut, baik kalangan remaja dan orang dewasa yang tentunya dengan persiapan fisik yang prima yang mampu untuk berlatih.

Berdasarkan observasi yang diamati oleh peneliti dilapangan, academy gemilang *futsal* batanghari pada saat latihan masih terdapat kurangnya kelincahan dalam bermain *futsal* dan menurut evan dari hasil observasi awal pada setiap sebelum latihan jarang melakukan pemanasan zig-zag run hampir dibilang jarang sekali saat latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti memilih dan menggunakan latihan yang salah satunya dengan memberikan latihan zig-zag run berulang-ulang dengan hal yang sama secara sungguh-sungguh yang bertujuan meningkatkan kelincahan yang efektif. Oleh karena itu, untuk mengetahui sejauh

mana meningkatkan latihan zig-zag terhadap efektifitas kelincahan dalam permainan *futsal*.

Berdasarkan permasalahan yang diatas maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti permasalahan ini yaitu “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari”. Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan pemain putra academy gemilang *futsal* batanghari. Selain itu peneliti juga mengambil beberapa sumber buku, jurnal, dan wawancara lainnya untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaa penelitian ini. Peneliti sadar akan kemampuan diri sendiri dengan segala keterbatasan yang dimiliki akan jauh dari kesempurnaan, namun begitu peneliti tetap akan berusaha sebisa mungkin dan mencoba untuk tetap selalu merasa mampu untuk melakukan penelitian dalam skripsi ini.

1.2 Identifikasi Masalah.

Adapun identikasi permasalahan peneliti sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan kelincahan Dribble putra academy *futsal* batanghari
2. Kurangnya penguasaan teknik Dribble dalam melakukan zig-zag run
3. Kurangnya program latihan dalam meningkatkan kemampuan zig-zag run dalam kelincahan Dribble.

1.3 Pembatasan Masalah.

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan penelitian lebih terarah. Masalah penelitian ini hanya dibatasi pada “Evaluasi Kelincahan Dribbl Pada Pemain Acadamey Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.4 Rumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah yang disebutkan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Bagaimana “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.5 Tujuan Penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap dan menjelaskan “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang *Futsal* Batanghari”.

1.6 Manfaat Penelitian.

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Para pemain *futsal*, sebagai acuan untuk intropeksi atau penelitian diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya untuk Evaluasi latihan kelincahan pada zig-zag run.
2. Para Pelatih dan pengurus *futsal*, untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang memiliki kelincahan yang rendah.
3. Peneliti dapat memperkaya pengetahuan tentan cara meningkatkan kelincahan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Futsal

Futsal merupakan cabang olahraga yang banyak diminati saat ini. Menurut Saryono dan Susworo (2012:49) futsal merupakan aktifitas permainan invasi (invasi games) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukkan bola. Pemenang adalah tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Futsal memiliki *law of the game* tersendiri yang tidak ada dalam permainan sepakbola pada umumnya, mulai dari ukuran lapangan, jenis lapangan, garis lapangan, ukuran yang berbeda sampai pada peraturan permainan.

Futsal adalah permainan berupa regu terdiri atas lima lawan lima, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk di tekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Tujuan bermain futsal adalah mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan untuk

bisa memenangkan pertandingan. Peraturan dalam permainan futsal yang penting untuk diketahui ada 9 poin sebagai berikut:

- Jumlah pemain futsal adalah dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain dan salah satunya penjaga gawang, pemain pengganti pada futsal maksimal 9, pemain pengganti bisa masuk ke lapangan mengganti pemain inti
- Jumlah wasit dalam permainan futsal berjumlah 2 orang dan masing-masing memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan aturan pertandingan
- Durasi pertandingan, satu pertandingan memiliki 2 babak dengan durasi masing-masing 20 menit, waktu bisa diperpanjang khusus untuk tendangan penalty.
- Kick off diundi dengan koin yang dipandu oleh salah satu wasit saat pertandingan dimulai, pemain boleh langsung menendang saat kick off, akan tetapi kick off bisa dimulai lagi setelah salah satu tim mencetak gol.
- Kick in berbeda dengan aturan dalam sepakbola besar, kick in dalam permainan futsal tidak boleh dilrmpar namun ditendang ke arah lapangan.
- Tendangan bebas adalah yang dilakukan lewat umpan pendek dan bisa dilakukan di dalam kotak penalti, tendangan ini akan dilakukan saat pemain melakukan pelanggaran seperti mencoba menendang atau telah menendang lawan, menyandung, melompati lawan main, menyerang lawan dengan cara berbahaya, memukul atau mencoba memukul dari

belakang, meludai pemain lawan, *sledding tackle* berbahaya, dan masih banyak lagi.

- Tendangan penalti, wasit akan memberikan penalti saat terjadi pelanggaran di kotak penalti.
- Kartu dalam permainan futsal juga terdapat 2 kartu, yakni kartu kuning dan merah, kartu kuning bisa di artikan peringatan, wasit bisa mengeluarkan kartu kuning sebanyak 2 kali pada masing-masing pemain, 2 kartu kuning yang diberikan wasit berarti pemain tersebut harus keluar pertandingan. Kartu merah diberikan pemain di anggap melakukan pelanggaran keras mengakibatkan harus keluar dari permainan.
- Tendangan penalti saat tendangan penalti dilakukan pemain lawan harus berdiri di belakang eksekutor tendangan penalti dengan jarak kurang lebih dari 16 kaki dari bola. Sedangkan penendang penalti harus berjarak 20 kaki dari garis gawang, kiper tidak boleh lewat dari garis gawang sebelum bola di tendang.

Manfaat bermain futsal, menjaga kesehatan jantung, membakar lemak dan meninggikan badan, membangun karakter dan tanggung jawab, membentuk kekuatan otot, menghilangkan stres dan melatih otak. Menurut Mulyono (2017:5) *futsal* adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan didalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.

Menurut Mulyono (2017:5) futsal adalah salah satu diantara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepakbola berkembang menjadi

alternatif olahraga futsal, karena lebih efisien untuk di gunakan lahan serta ukuran lapangan yang agak lebih kecil. Futsal mempunyai karakteristik diantaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase menyerang atau bertahan, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi sehingga dapat mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepakbola.

2.1.1 Sarana dan Prasarana Futsal

a. Bola

Pada permainan futsal, bola yang digunakan berbeda dengan bola yang biasa digunakan dalam permainan sepakbola. Ukuran bola standar international yang digunakan dalam permainan futsal ukurannya lebih kecil ketimbang bola yang digunakan dalam permainan sepak bola. terdapat beberapa aturan bola yang harus diperhatikan. Menurut standar aturan resmi FIFA dalam *law of the game* (2014: 5) bola yang digunakan harus :

1. Mempunyai bentuk bulat
2. Bahan kulit atau sejenisnya
3. Minimal 62 cm dan maksimalnya 64 cm.
4. Ketika pertandingan berat bola minimal 400 gram dan maksimalnya 440 gram.
5. Mempunyai tekanan yang sama dengan 0,6-0,9 atmosfer (600-900 gram).

6. Ketika dipantulkan ketinggian bola antara 50cm –65 cm dari dau meter.

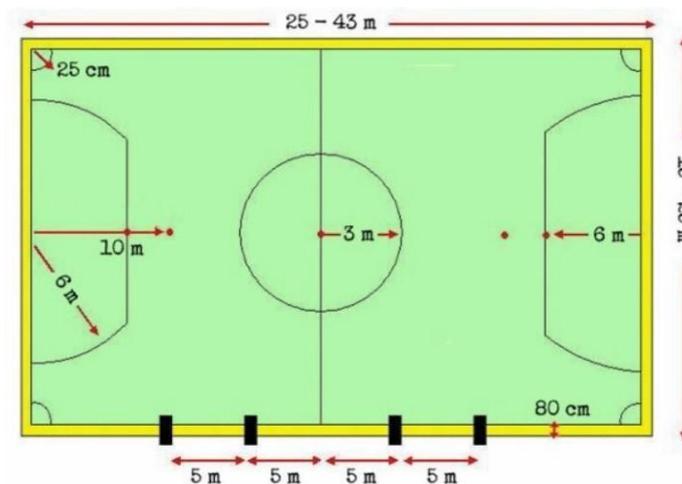


Gambar 2.1 Bola Futsal Standar
Sumber : (Justinus Lhaksana 2008:36)

b. Lapangan Futsal

Menurut Sukma Aji (2016: 96) lapangan *futsal* memiliki ukuran tersendiri seperti bentuk persegi panjang dengan ukuran 25-43 m, dan lebar lapangan 25 m. Dimaksudkan lapangan berbentuk bujar sangkar dengan garis ke samping kemudian pembatas lapangan harus lebih panjang dari pada garis gawang, minimal panjang 25 m kemudian untuk panjang 43 m lebar minimal 15 m dan maksimalnya 25 m. Ukuran yang digunakan untuk pertandingan internasional adalah panjangnya minimal 38 m, dan maksimalnya 43 m, kemudian lebar untuk ukurannya minimal 20 kemudian maksimalnya 25 m. Lapangan mempunyai segala sesuatu yang sudah diatur dalam menggunakan batas batas lapangan yang ditujukan kepada pemain agar mengetahui bola masih keadaan aktif atau tidak (Mulyono, 2014: 10).

Lapangan futsal juga mempunyai tanda garis yang menempel di lapangan, diperoleh dua garis pembatas utama yaitu garis pada gawang dan garis pada lapangan. Lapangan menjadi dua bagian dengan digunakannya garis tengah lapangan, dimana diameternya diberi tanda titik bulat yang persis di tengah-tengah lapangan. Tanda titik bulat letaknya di tengah memiliki fungsi untuk menaruh bola di tengah menandakan dimulainya pertandingan, kemudian titik bulat bertanda sebuah lingkaran yang memiliki radius 3 m.



Gambar 2.2 Lapangan Futsal Standar

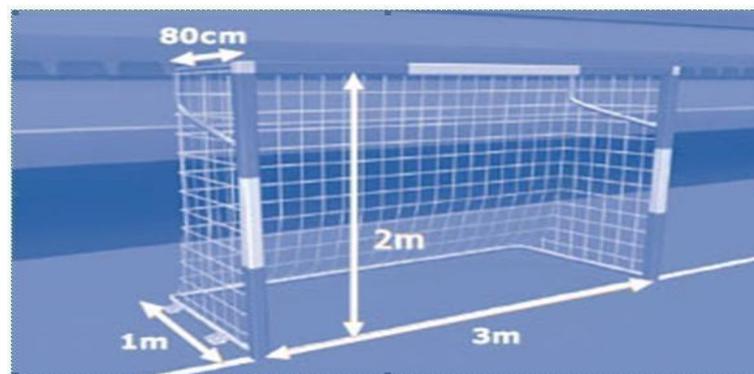
Sumber : (Justinus Lhaksana, 2011:10)

c. Gawang Futsal

Menurut Sukma Aji (2016: 98) garis gawang harus ditempatkan pada bagian tengah. Gawang adalah salah satu alat perlengkapan futsal yang letaknya pada posisi kedua sisilapangan(Mulyono,2017:55).Aturan law of the games futsal (2012:4) posisi gawang wajib pada bagian tengah diantara masing-masing garis gawang. Pada dasarnya futsal dan sepak bola memiliki

kesamaan mengenai gawang, yakni memiliki dua tiang diantara tiang yang satu dan tiang lainnya, kemudian bentuknya horizontal yang terletak bagian atas diantara masing-masing kedua tiang. Akan tetapi, ukuran gawang dalam permainan futsal memiliki ukuran yang lebih kecil ketimbang ukuran gawang dalam permainan sepak bola. Bentuk penopang pada tiang gawang hanya bolehkan berbentuk kotak dan lingkaran, dari kedua pilihan tersebut penopang yang berbentuk lingkaran lebih untuk dianjurkan, alasannya karena relatif lebih aman bila bola terbentur pada penopang akan menghasilkan pantulan bola yang akurat.

Tinggi gawang permainan futsal masing-masing memiliki dua meter dan tiga meter. Jaring gawang lataknya pada bagian belakang tiang pas diluar garis pembatas. Ukuran bagian atas jaring gawang adalah 80 cm dan ukurang bagian bawah 100 cm, kemudian bahan tali gawang dianjurkan dengan tali nilon karena bahasnya agak kuat dan tahan lama.



Gambar 2.3 Gawang Futsal Standar

Sumber : (Asmar Jaya, 2008:15)

d. Durasi Pertandingan

Durasi pertandingan futsal 2 x 20 menit bersih selama dua babak. Durasi akan dilanjutkan apabila selama pertandingan belum diketahui pemenangnya. Oleh karena itu durasi pertandingan ditambahkan kurang lebih 2 x 10 menit, jika masih tetap seimbang maka Siswa menentukan dengan cara pinalti. Tiap-tiap tim diberikan kesempatan untuk melakukan time out. Time out memiliki durasi kurang lebih satu menit, kemudian untuk waktu istirahat diantara babak kedua dan pertama maksimal 12 menit.

e. Jumlah Pemain.

Saat pertandingan futsal berjalan, masing masing dari kedua tim tersebut terdiri atas 5 player yang berada di lapangan, salah satunya yaitu kiper. Permainan futsal dalam pertandingan pemain tidak dibatasi pergantian pemain, maksudnya setiap player diizinkan berbuat bergantian pemain sewaktu waktu dalam pertandingan. Pergantian dapat dibolehkan ketika bola berada didalam lapangan ataupun di luar. Jumlah 18 player pengganti di batasi hingga 9 player (law of the games, 2012: 8). Kiper juga dapat bergantian posisi dengan pemain lainnya pada saat permainan.

2.1.2 Teknik Dasar Bermain Futsal.

Teknik dasar olahraga futsal dan sepak bola memiliki kesamaan yang hampir mirip, namun yang membedakan diantara kedua cabang ini adalah permainan futsal dimainkan ditempat yang lebih kecil dari pada lapangan sepak bola. Permukaan lapangan futsal yang digunakan ialah datar sehingga terjadi

sedikit perbedaan dalam melaksanakan teknik permainan. Menurut Victor Hermans (2011: 23) teknik adalah permainan yang dalam bentuk memperebutkan bola dan tujuannya untuk melwati lawan lebih dari satu dan menyuplai gerakan team. Setiap pemain diwajibkan untuk dapat melaksanakan transisi bermain cepat, dari bertahan ke menyerang maupun menyerang dan bertahan. Oleh sebab itu memerlukan kesanggupan dalam mengontrol teknik dalam permainan futsal dengan benar dan baik. Adapun mengenai teknik futsal yang patut dikuasai yaitu:

a. Teknik Passing Futsal.

Teknik passing dalam permainan futsal sangat sering dilakukan selama pertandingan maupun bermain keterampilan futsal, setimbang dari teknik lainnya, karena untuk melatih teknik dasar passing sesuatu yang diwajibkan bagi pemain. Passing bola kepada teman dengan kaki bagian dalam agar melakukan passing cukup keras dan bola dapat dikontrol oleh teman (Sukma Aji 2016: 88). Menurut Victor Hermans (2011: 31) passing salah satu bagian yang penting dalam permainan futsal yang serba cepat, seperti awal memulai serangan menjadi akurasi yang penting. Dalam keterampilan bermain futsal, passing adalah hal yang terpenting dilakukan seorang pemain, dengan kata lain passing merupakan nafas dalam permainan futsal. Untuk menguasai keterampilan passing diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai (Justinus Lhaksana, 2011:30).

Berdasarkan uraian diatas passing sesuatu yang diwajibkan pemain futsal karena nafas dalam

permainan futsal. Passing menggunakan kaki bagian dalam dapat memperkuat passing sehinggadapatmemulaiserangan dengan baik. Pemain juga diperukan penguasaan gerakan yang baik sehingga dapat menghasilkan akurasi passing yang baik.



Gambar 2.4 Passing Futsal

Sumber : (Justinus Lhaksana, 2011:30)

b. Teknik Shooting Futsal.

Menurut Justinus Lhaksana (2011:34) “Menembak atau Shooting merupakan salah satu cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan permainan”. Kesempatan untuk menciptakan gol bukan hanya melalui strategi-strategi permainan, namun seringkali gol tercipta melalui titik penalti apabila terjadi pelanggaran atau pertandingan berjalan imbang dan harus dilakukan adu penalti untuk menentukan pemenang.

Keterampilan bermain futsal kemenangan team bisa dilihat dari total gol yang dimasukkan ke dalam gawang lawan. Untuk bisa melakukan gol seorang pemain harus menguasai dasar-dasar shooting. Menurut Mulyono (2017:42) shooting memiliki tujuan yang penting, pertama menjauhkan bola dari area pertahanan, dan kedua adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Justinus Lhaksana (2012:34) “Teknik menendang menggunakan punggung kaki adalah tempatkan kaki tumpudisampingbola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang. Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan Shooting, konsentrasikan pandangan ke arah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola dan kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat”.

Berdasarkan uraian diatas shooting merupakan salah satu cara untuk mencetak gol. Shooting tujuan sangat penting dipertandingan futsal karena lapangan yang relatif kecil sehingga dengan mempunyai shooting yang keras dan akurasi yang baik dapat menciptakan gol.



Gambar 2.5 Shooting Futsal

Sumber : (Justinus Lhaksana, 2011:34)

c. Teknik Control Futsal.

Teknik Mengontrol bola dalam permainan futsal adalah teknik menghentikan bola supaya dapat dikuasai secara sempurna, dengan mengontrol bola pada bagian telapak kaki bawah. Adapun ketika mengontrol bola khusus pada bagian dada bisa dilakukan jika bola posisi melambung tinggi di atas permukaan lapangan (Mulyono, 2017: 40). Menurut Justinus Lhaksana (2011, hal. 31) berpendapat bahwa “Teknik dasar menahan bola (control) haruslah menggunakan telapak kaki (sole). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola”. Berdasarkan uraian diatas teknik menghentikan bola datar agar dapat dikuasi secara sempurna dengan menggunakan telapak kaki (sole), jika bola melambung tinggi pemain dapat mengontrol bola dengan bagian dada sehinggabola dapat di hentikan dengan baik.



2.6 Control Futsal

Sumber : (Justinus Lhaksana, 2011:31)

2.2 Hakikat Dribble

Mendribbling bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola mendribbling bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh.

Lawan membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga mendribbling bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan mendribbling bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi kemana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, mendribbling bola ke arah gawang atau shooting. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk mendribbling bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan.

Sucipto berpendapat pada dasarnya mendribbling bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam mendribbling bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Selanjutnya Danny Mielke menambahkan mendribbling bola (dribbling) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika

pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan pemain didalam lapangan dalam pertandingan akan sangat besar.

Selanjutnya Suharsono menambahkan mendribbling bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari perorangan. Mendribbling juga dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk passing dengan segera.

Teknik dasar mendribbling bola merupakan kebutuhan teknik yang penting dari taktik yang harus dimiliki setiap pemain. Mendribbling bola digunakan untuk penguasaan bola sepenuhnya agar bola tidak di rebut oleh lawan. Mendribbling bola dibutuhkan untuk melewati lawan dan mencari daerah kosong untuk dapat melakukan umpan kepada teman atau melakukan shooting ke gawang lawan.

Robert Koger berkata beberapa konsep dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola dalam mendribbling bola (dribbling), yaitu:

- a. Ketika mendribbling bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir jauh.
- b. Dribble bola dengan kepala tegak, jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- c. Jika ingin bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki musuh. Pinggang dan arah kaki musuh menunjukkan ke mana musuh akan bergerak.
- d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan. Misal, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
- e. Variasikan kecepatan lari, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- f. Dribble bola menjauhi musuh, paksalah musuh mengejar Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.

- g. Carilah teman satu tim yang betas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya.

Sucipto mengemukakan teknik dasar mendribbling bola dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu:

- a. Mendribbling Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Mendribbling bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis mendribbling bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:
 1. Posisi kaki mendribbling bola sama dengan posisi menendang bola.
 2. Kaki yang digunakan untuk mendribbling bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
 3. Diusahakan setiap melangkah secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
 4. Bola bergulir harus dekat dengan demikian bola tetap dengan demikian bola tetap dikuasai.
 5. Pada waktu mendribbling bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- b. Mendribbling Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar Mendribbling bola menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/mengecoh lawan. Analisis mendribbling bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:
 1. Posisi kaki mendribbling bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
 2. Kaki yang digunakan mendribbling bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.

3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 4. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 6. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola selanjutnya melihat situasi.
 7. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- c. Mendribbling Bola Menggunakan Punggung Kaki Mendribbling bola menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan kaki bagian lainnya. Analisis mendribbling bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
1. Posisi kaki mendribbling bola hanya mendorong bola dengan punggung kaki.
 2. Kaki yang digunakan mendribbling bola hanya mendorong bola terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan.
 3. Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 4. Bola bergulir harus selalu dekat kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
 5. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 6. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian melihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.

Mendribbling bola bertujuan untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan. Pemain berusaha untuk menjaga bola dan menguasai bola dengan membawa bola bergerak menuju daerah yang kosong dari penjagaan lawan dan siap untuk melakukan operan kepada rekan satu tim atau tendangan langsung ke gawang untuk mendapatkan sebuah gol. Menurut Komarudin tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang.

Sedangkan menurut Sucipto mendribbling bola bertujuan antara lain untuk mendekatkan jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Penguasaan bola merupakan bagian yang terpenting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola menciptakan gol akan lebih mudah. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan.

Berdasarkan penjabaran kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: Dengan melalui mengajar varian permainan diduga dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil belajar dribble pada permainan futsal Academy Gemilang Futsal Batanghari.

2.3 Hakikat Kelincahan

Kelincahan atau agilitas termasuk dalam komponen kesegaran motorik. Kelincahan atau agilitas bertujuan untuk kemampuan bergerak cepat, mengerem, atau berhenti, mengubah arah gerakan, kemudian melanjutkan gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Peningkatan kelincahan membutuhkan kekuatan tubuh dan control tubuh yang baik. Kemampuan mengantisipasi, mengenali, dan bereaksi terhadap stimulus, serta melakukan gerakan eksplosif juga sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan kelincahan. Manfaat kelincahan yaitu untuk mengkoordinasi gerak tubuh, gerakan tubuh dapat efisien dan efektif, ada 4 manfaat latihan kelincahan diantaranya ialah:

- a. Melatih sistem pernapasan.
- b. Memudahkan kita dalam menguasai teknik-teknik yang tinggi
- c. Mencegah terjadinya cedera
- d. Meningkatkan Kekebalan Tubuh.

Menurut Trijaya (2014) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya

didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kontraksi serabut otot.

Kelincahan merupakan komponen yang penting dalam olahraga terutama olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak. Latihan kelincahan tidak terlepas dari latihan fisik secara keseluruhan, latihan kelincahan dilakukan dengan memberikan stress fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja teratur. Latihan kelincahan mempunyai bentuk latihan yang cepat dengan intensitas tinggi sehingga dapat memperbaiki kemampuan fungsional.

Bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan seseorang untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Menurut Harsono (2018:50) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya (Radjulani,dkk,2014,voli).

Bentuk latihan zig-zag adalah sebagai berikut: Berdiri dengan posisi tegak, letakkan kedua tangan di samping badan dan lurus ke depan, lakukan lari dengan gerakan berkelok-kelok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan, sebagai rintangan bisa digunakan alat bantu berupa cone atau tiang bendera, lari zig-zag dilakukan sebanyak 2-3 kali diantara berapa titik (di tandai dengan cone atau tiang bendera) dengan jarak sekitar 1,2 m.

Berdasarkan uraian diatas kelincuhan merupakan salah satu komponen fisik yang digunakan dalam olahraga terutama futsal, dengan adanya latihan kelincuhan pemain diharuskan untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan tankas tanpa kehilangan keseimbangan.

2.4. Program Latihan

Program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah di terapkan. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan kegiatan, waktu, istirahat, banyaknya set dalam latihan zig-zag, repetisi dalam pengulangan, dan intensitas dalam ukuran kekuatan yang mengacu pada latihan yang akan dilakukan di lapangan Academy Gemilang Futsal Batanghari.

2.5 Manfaat Zig-Zag Run

Manfaat zig-zag selain meningkatkan kelincuhan (agility) tubuh, lari zig-zag juga memberikan banyak manfaat yang sayang untuk dilewatkan. Berikut beberapa manfaat yang bisa didapatkan jika rutin lari zig-zag:

- a. Meningkatkan kekuatan otot kaki

Salah satu manfaat dari lari zig-zag adalah meningkatkan kekuatan otot kaki. Otot kaki yang kuat sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh. Dengan keseimbangan ini, dapat bergerak dengan leluasa tanpa khawatir terjatuh. Keseimbangan yang baik juga dapat menjalankan berbagai aktifitas dengan lebih optimal. Di sisi lain, otot kaki yang kuat juga akan memberikan manfaat yang lebih baik dalam perbaikan postur tubuh.

b. Kelinchan tubuh

Manfaat lari zig-zag lainnya adalah untuk meningkatkan kelincahan tubuh. Seseorang bisa di bilang lincah bila ia mampu mengubah arah gerakanya begitu cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan rutin berlari zig-zag, membuat tubuh anda bisa bergerak lincah ke sana kemari dengan sangat cepat.

c. Membakar lemak

Lari di lintasan lurus memang efektif untuk membakar lemak. Namun, lari secara zig-zag tentu saja lebih efektif lagi dalam melakukan hal tersebut. Alasannya anggota tubuh bergerak lebih aktif, sehingga lebih efektif membakar lemak di tubuh.

d. Melatih jantung

Lari zig-zag adalah salah satu bentuk olahraga kardio yang menawarkan banyak manfaat untuk tubuh. Jantung menjadi

organ tubuh yang paling diuntungkan bila rutin melakukan lari zig-zag.

2.6 Penelitian Relavan

- a. Hasil Penelitian Yudo Tri Atmojo (2017), berjudul “Evaluasi Program Latihan Futsal Pada UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif data yang dikumpul dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Informan meliputi pelatih dan atlet futsal ukm Teknik Universitas Diponegoro Semarang. Berdasarkan hasil pengumpulan data bahwa pelaksanaan program latihan belum sepenuhnya sesuai dengan prosedur dimana atlet ukm Teknik Universitas Diponegoro Semarang setiap kali latihan hanya melakukan permainan futsal seperti biasa dan tanpa adanya koreksi dari pelatih, sarana prasarana yang digunakan juga belum maksimal, peningkatan kemampuan masing-masing individu belum dilakukan pelatih secara maksimal. Pemain futsal dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 5 pemain dalam setiap tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengadakan evaluasi tentang pelaksanaan program latihan futsal di ukm Teknik Universitas Diponegoro Semarang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan futsal yang dilakukan oleh atlet ukm Teknik Universitas Diponegoro Semarang berjalan dengan baik dan hasilnya maksimal. Koordinasi pelatih terhadap atlet dapat membuahkan hasil bahwa adanya koreksi dan evaluasi kekurangan dari masing-masing individu yang dapat mempengaruhi performa dan kemampuan atlet itu sendiri bisa dikatakan bahwa nantinya prestasi tiap individu dapat meningkat secara signifikan dengan adanya koordinasi yang dilakukan pelatih terhadap atlet.

Hasil data yang diperoleh berdasarkan penemuan dan fakta secara nyata dilapangan bahwa program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih ternyata efektif melaksanakan program latihan futsal tersebut. Kesimpulannya tulisan ini atlet yang disesuaikan oleh kemampuan dan kondisi setiap atlet serta prinsip penekanan beban latihan secara bertahap.

- b. Hasil penelitian Syarwandi (2021), “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Tim Futsal Tunas Muda Ringgit FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Tim Futsal Tunas Muda FC Desa Pasir Ringgit Kecamatan Lirik Kabupaten Indragiri Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal tunas muda ringgit fc yang

berjumlah 14 orang, teknik pengambilan sampel adalah total sampling dan jumlah adalah 14 orang, instrumen yang digunakan adalah tes dogging run, tes sprint 30 meter, dan tes dribbling futsal. Kesimpulan ini adalah: 1) Terdapat kontribusi kelincahan dalam kemampuan dribbling pemain tim futsal tunas muda ringgit fc desa Pasir Ringgit kecamatan lirik kabupaten Indragiri Hulu sebesar 29,4%. 2) Terdapat kontribusi kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain tim futsal tunas muda ringgit fc desa Pasir Ringgit kecamatan Lirik kabupaten Indragiri Huru sebesar 31,6%. 3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pemain tim futsal tunas muda ringgit fc desa Pasir kecamatan Lirik kabupaten Indragiri Huru sebesar 48,17%.

2.7 Kerangka Berpikir

Futsal merupakan olahraga berupa regu yang dimainkan 5 lawan 5 dengan tujuan menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Seorang pemain futsal, untuk dapat mencapai prestasi maksimal dibutuhkan beberapa aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologi. Zig-Zag salah satu latihan untuk meningkatkan kelinchan dribble. Kenyataannya dilapangan tidak sedikit pelatih kurang memberikan perhatian khusus kepada para pemain untuk meningkatkan kelincahan Dribble. Padahal dalam permainan *futsal* sangat membutuhkan kelincahan dribble untuk mengecoh dan mempermudah mencetak gol ke gawang lawan. Di sini saya menggunakan program latihan kelincahan yang baik, tepat, dan efektif dapat dilakukan dengan menggunakan latihan Zig-Zag. Sehingga dengan menggunakan program latihan zig-zag diharapkan pemain dapat meningkatkan kelincahan Dribble. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui “Evaluasi Kelincahan Dribble Pada Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari”. Pada penelitian ini penulis menggunakan kerangka pikir latihan Zig- Zag Run.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Academy Gemilang Futsal Batanghari. Waktu pelaksanaan penelitian 10 oktober- 07november.

3.2 Desain Penelitian

Menurut Deddy Mulyana (2004:160) desain Penelitian ini merupakan penelitian yang yang tergolong dalam penelitian lapangan (*field research*), yaitu metode yang mempelajari fenomena dalam lingkungannya yang alamiah. Oleh karena itu, obyek penelitiannya adalah obyek dilapangan yang sekitarnya mampu memberikan informasi tentang kajian penelitian. Adapun untuk memperoleh data nyata dalam lapangan, maka penulis terjun langsung di Academy Gemilang Futsal Batanghari guna memperoleh data yang akurat dan jelas.

Menurut Mardapi (2008) Evaluasi adalah salah satu rangkaian kegiatan dalam meningkatkan kualitas, serta kinerja atau produktivitas suatu satuan organisasi dalam melaksanakan program. Menurut miller (2008:14) Evaluasi adalah penilaian kualitatif yang menggunakan hasil pengukuran dari tes dan informasi penilaian. Tujuan evaluasi: a. Memberikan masukan untuk perencanaan program, b. Memberikan masukan untuk kelanjutan, perluasan, dan penghentian program, c. Memberikan masukan untuk memodifikasi program, d. Mempeoleh informasi tentang faktor pendukung dan penghambat program, e. Memberi masukan untuk motivasi dan pembina pengelola dan pelaksana program, f. Memberi masukan untuk memahami landasan keilmuan bagi evaluasi proram.

Tahapan sebelum evaluasi:

- a. Awal program, ditahap ini penilaian sebelum program dilaksanakan akan dilakukan untuk menentukan skala prioritas dari berbagai alternatif dan kemungkinan cara mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya.
- b. Pelaksanaan program penilaian ditahap ini dilakukan saat program sementara berlangsung untuk menentukan tingkat kemajuan pelaksanaan rencana dibandingkan dengan rencana sebelumnya.
- c. Akhir program dilakukan saat program terakhir akan dilakukan untuk mereview pencapaian program mampu mengatasi masalah yang ingin diciptakan untuk menilai efisiensi, efektivitas terhadap pencapaian program tersebut.

3.3 Populasi dan Sampel.

3.3.1 Populasi

Menurut Suharsini Arikunto (2006:101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Jumlah pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari berjumlah 10 (sepuluh) orang laki-laki.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2007:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:109). Teknik

sampel dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Maka dari itu, peneliti memilih sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi dilokasi penelitian yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 10 orang laki-laki.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, satu bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebasnya adalah program latihan zig-zag run sedangkan variabel terikat nya adalah kelincahan.

a. Variabel Bebas

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu program latihan zig-zag.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat yaitu variabel yang di pengaruhi variabel lain. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu kelincahan Dribble.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini adalah guna untuk memperoleh data yang sebenar-benarnya yang terjadi dilapangan yang dapat dipertanggung jawabkan penelitiannya:

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan secara

sistematis terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran (Abdurrahman fatoni 2011:104). Dalam hal ini observasi dilakukan dengan tinjauan dan pengamatan langsung di batanghari. Teknik observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Dalam arti yang luas, observasi sebenarnya tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilaksanakan baik secara langsung maupun tidak langsung (Singa Rimbun Masri dan Efendi Sofran 1995:46). Dalam hal ini observasi dilakukan dengan tinjauan dan pengamatan langsung dilapangan academy gemilang futsal batanghari.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah, artinya pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh yang diwawancara, adapun sebagai pendukung dalam mendapatkan informasi terhadap penelitian salah satunya dengan melakukan wawancara kepada pelatih academy gemilang futsal batanghari.

c. Dokumentasi

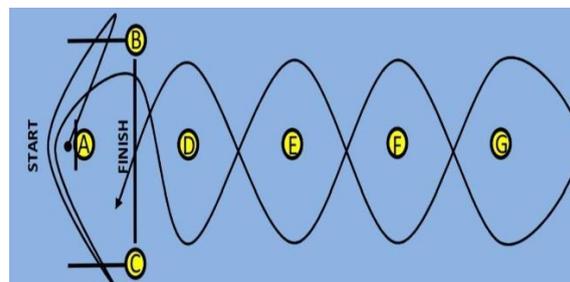
Metode ini dapat diartikan sebagai cara pengumpulan data dengan cara memanfaatkan data-data berupa buku, catatan atau gambar sebagaimana dijelaskan oleh Sanapiah Faesal (2002:42-43) sebagai berikut: metode dokumenter, sumber

informasinya berupa bahan- bahan tertulis atau tercatat. Hal ini melengkapi kekurangan data-data hasil pengamatan, wawancara dan angket. Dokumentasi penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data baik berupa foto kegiatan latihan, susunan organisasi, program latihan secara tertulis serta presentasi yang sudah dicatat dalam bentuk buku catatan pada Academy Gemilang Futsal Batanghari.

3.6 Instrumen Penelitian

Tes *dribbling* hanya menggunakan satu item tes dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. *Dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A,B,C,D,E,F,G dan kembali lari melewati cone G,F,E,DA
- b. Melakukan *dribbling* samping A-B
- c. Melakukan *dribbling* samping A-C
- d. Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D E F G.
- e. Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G F E D dan sama ke posisi awal A.



Gambar 3.1 Tes Keterampilan Dribbling Futsal

Norma Kelincahan *Dribbling* UNM (2018)

Kategori	Waktu
Baik Sekali	<11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	>15,81

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif yang bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu. Adapun langkah-langkah yang harus diakui dalam analisis data adalah reduksi data, *display* data, dan *coclusion drawing* atau *verificasion* (S. Nasution 1999:127).

Miles and Huberman, mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara intraktuf dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah penuh aktifitas selama analisis data, yaitu *datarecution data*, *display data*, dan *coclusion drawing* atau *verificasion* (Sugiyono1998:300).

a. Reduksi Data

Kegiatan mereduksi data yaitu data mentah yang telah di kumpulkan dari hasil observasi, interview dan dokumentasi diklarifikasikan, kemudian diringkas agar mudah dipahami. Reduksi data ini merupakan suatu bentuk analisis yang

bertujuan mempertajam, memlih, menfokuskan, menyusun data sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhir dari penelitian dapat dibuat dan diverifikasikan (Subino Hadi Subroto 1999:17).

b. Penyajian Data

Penyajian data atau *display* menurut Miles and Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (Sugiyono2010:341).

c. Penarikan Kesimpulan

Analisis data kualitatif menurut Hiles and Huberman adalah penarikan dan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah apabila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang *valid* dan konsisten pada saat penelitian kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiono 2010:341).

3.8 Uji Keabsahan Data

Menurut Sugiyono (2005:122-129) Dalam penelitian ini pengujian keabsahan data dilakukan dengan cara:

a. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan yaitu memperpanjang durasi waktu untuk tinggal atau terlibat dalam kegiatan yang menjadi sasaran penelitian. Perpanjangan pengamatan mempererat hubungan peneliti dengan narasumber, maka peneliti dapat melakukan pengamatan lebih luas dan mendalam sehingga data yang diperoleh akan pasti kebenarannya.

b. Peningkatan Ketekunan.

Peningkatan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara ini maka kepastian data atau urutan peristiwa akan direkam secara pasti dan sistematis. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan yaitu dengan cara membaca berbagai referensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi-dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti.

c. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada, dengan menggunakan metode triangulasi dalam pengumpulan data, dan data yang diperoleh pasti.

d. Menggunakan Bahan Referensi

Menggunakan bahan referensi yang dimaksud bahan referensi disini adanya pendukung untuk membuktikan data yang ditemukan oleh peneliti.

Contoh: rekaman hasil wawancara dn foto- foto.

e. Diskusi Dengan Teman Sejawat

Diskusi dengan teman sejawat dilakukan dengan mendiskusikan hasil penelitian yang masih bersifat sementara kepada teman-teman. Melalui diskusi ini banyak pertanyaan dan saran. Pertanyaan yang berkenaan dengan data yang belum bisa terjawab, maka peneliti kembali ke lapangan untuk mencari jawaban. Dengan demikian data menjadi semakin lengkap.

f. Mengadakan Member *Check*

Member *check* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan member *check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data.

BAB IV

PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Academy Gemilang Futsal Batanghari yang bertempat Muara Bulian. Kecamatan Muara Bulian, Kabupaten Batanghari, Provinsi Jambi. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober- 07 November. Subjek penelitian ini terdiri dari 10 pemain futsal. 2 pelatih.

4.2 Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan data dan informasi yang peneliti dapati selama dilapangan, dalam penelitian ini membahas tentang kelincahan terhadap kemampuan Dribble Para Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan zig-zag dengan bola dan latihan tes untuk mengetahui kelincahan.

4.2.1 Hasil Tes Kelincahan Dribble

Dari hasil tersebut menggambarkan atau mengetahui dari evaluasi kelincahan dribble, dengan teknik dasar kelincahan dribble bermain futsal yang dimiliki para pemain academy gemilang futsal dapat terkumpul nantinya dan diolah menggunakan norma kelincahan dribble dan diagram sebagai berikut:

Waktu Kelincahan pemain academy gemilang futsal batanghari

No	Nama Pemain	Asal Sekolah	Waktu
1.	Dimas	SMAN 1 Batanghari	11.82
2.	Angga	SMAN 1 Batanghari	13.30
3.	Rayhan	SMAN 1 Batanghari	13.60
4.	Asong	SMAN 10 Batanghari	11.95
5.	Ido	SMAN 6 Batanghari	12.05
6.	Kevin	SMAN 1 Batanghari	14.01
7.	Adit	SMAN 1 Batanghari	12.91
8.	Rifki	SMAN 10 Batanghari	14.20
9.	Kevin J	SMAN 1 Batanghari	13.56
10.	Rian	SMKN 1 Batanghari	14.40

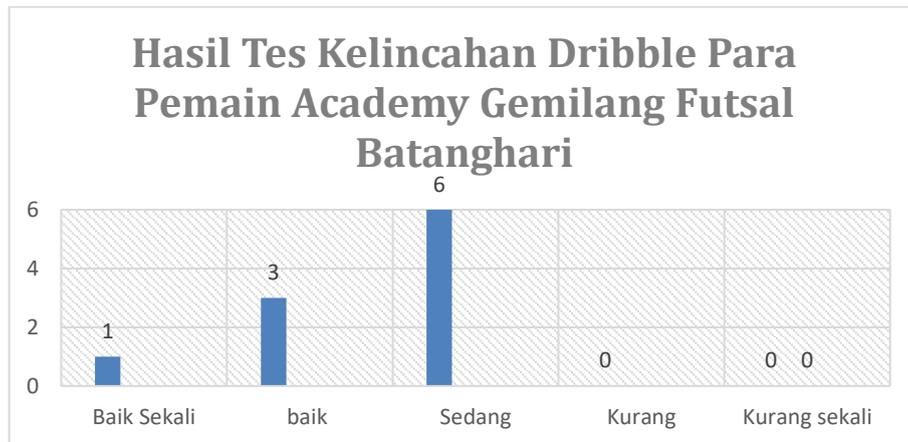
Dari hasil diatas paling tercepat melakukan dribble yang bernama dimas (11.82) dan yang paling lambat rian (14.40)

Hasil Kelincahan Dribble

Kategori	Frekuensi	Persentasi
Baik Sekali	1	10%
Baik	3	30%
Sedang	6	60%
Kurang	0	0%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	10	100%

Para Pemain Futsal Academy Gemilang Futsal Batanaghari dengan nilai waktu maksimum (paling lama) 14,40 detik, nilai waktu minimum (paling cepat) 11,82 detik. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali.

Tes Diagram Kelincahan Dribbble AcademynGemilang Futsal Batanghari



Para Pemain Futsal Academy Gemilang Futsal Batanaghari dengan tes diagram baik sekali terdapat 1 pemain (10%) Baik 3 pemain (30%) Sedang 6 pemain (60%) Kurang 0 pemain (0%) Kurang Sekali 0 pemain (0%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Sofyan Asdapa Academy Gemilang Futsal Batanghari :

Pemain Futsal Academy Gemilang Futsal Batanghari beranggotakan 65 orang waktu latihan biasanya 3 kali pertemuan dalam seminggu,pada hari jumat jam 15.30 jam wib-selesai, pada hari sabtu jam 15.30 wib-selesai, pada hari minggu jam 07.30-12.00. dan tidak semuanya hadir ada juga kadang-kadang yang izinz kerana mengikuti kegiatan ekxtrakulikuler di sekolahnya,akan tetapi pemain dari 65 rang tersebut aktif di Academy Gemilang Futsal batanghari, tapi yang kamu ambil hanya pemain inti yang di teliti dan pemain yang tidak ada halangannya sebesarnya banyak pemain inti yang lain.untuk Academy Gemilang sendiri juga sering mengikuti kompetisi dan sering menjadi juara. Salah satunya mengikuti kompetisi Liga Futsal Nusantara memasuki 4 besar pada tahun 2023.

Berdasarkan hasil wawancara pemain senior M.Naufal Ramadhan S.E menyatakan bahwa: Bahwa adanya pemain yang jarang mengikuti latihan akan tetapi disaat pemilihan untuk mewakili academy gemilang futsal batanghari banyak yang datang untuk mengikuti seleksi tersebut, untuk dalam bermain futsal pemain sangat bisa diandalkan dalam individu tetapi dalam kelicahan masih belum cukup baik dipertandingan tim. Dan tambahan dari senior muhammad ilham di Academy sendiri diajarkan cara bermain futsal dengan benar banyak dari pemain yang masih melanggar cara bermain dan diajarkan mana yang benar mana yang tidak, disini banyak siswa dan siswi yang baru memasuki SMA disini juga diajarkan pemanasan sebelum melakukan aktivitas bermain futsal banyak dari mereka hanya sekedar pemanasan biasa lalu main, akan tetapi bersama pelatih harus mengikuti prosedur pemanasan yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara pemain kevin j asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: adanya academy gemilang futsal batanghari menjadikan waktu untuk saya tersendiri berolahraga, di samping itu saya juga dapat berkompentisi dan mengharumkan nama sekolah dari latihan di academy gemilang futsal batanghari dan juga disini saya juga kenal teman dari berbagai sekolah untuk masalah futsal dilapangan saya menilai kami latihan dengan anjuran dari pelatih dan diajarkan dan memahai bagaimana cara bermain yang baik untuk kelincahan zigzag tersendiri jarang kami praktekkan saya juga baru tau ternyata pengaruh pada kelincahan dari latihan zig-zag ini cukup besar untuk mengiring bola didepan lawan dan melewati lawan.

Berdasarkan hasil wawancara pemain dimas asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: Academy futsal yang cukup baik di batang hari yaitu Gemilang dan dari beberapa Academy dibatanghari yang saya lihat yang paling aktif yaitu diacademy saya sendiri disini juga dari berbagai latar belakang sekolah yang berbed-beda untuk melatih, mengasah skill, atau sekedar hobby. Dari yang saya lihat sudut pandang pemain cukup banyak ada yang sudah adanya kekompakan tim juga bagus, untuk latihan zig-zag run sendiri kami jarang melakukan nya, akan tetapi setelah saya mengenal dan pelajari dari egi dan langsung dipraktekkan ternyata masih banyak diantara kami yang awal nya masih salah tempo akan tetapi selama praktek zig-zag run terus-menerus diajarkan ada kemajuan untuk masalah tinjakan tempo zig-zag run.

Dari hasil wawancara Kevin j dan Dimas dapat kita lihat dalam bermain futsal menjadi olahraga tersendiri dan bisa latihan diluar organisasi sekolah dan mewakili sekolah dalam ajang latihan tentunya ini menjadi nilai plus untuk mengharumkan nama sekolah cara yang diajarpun sangat diperlukan. Dan Academy ini salah satu Academy terbaik dibatanghari, dan adanya kekompakan tim dalam bermain dari zigzag run sendiri itu cukup baik untuk melatih kelincahan dalam bermain futsal.

Berdasarkan hasil wawancara pemain Angga asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: Sama yang dituturkan dimas Academy Gemilang yang cukup aktif di Batanghari disini saya lebih melihat potensi pemain yang cukup bagus dari Academy yang lain dan kami sering menjurai turnamen futsal khususnya di Batanghari, dari segi aspek untuk latihan zig-zag run di Academy cukup terbilang jarang melakukan teknik dasar tersebut sebelum bermain, semenjak praktek yang dilakukan egi kami diarahkan dan diajarkan melakukan zig-zag run yang benar ternyata itu sangat berpengaruh pada kelincahan didalam permainan futsal untuk melewati lawan tapi awal zig-zag run kemaren apalagi zig-zag run 20 m agak sulit menyeimbangkan badan saat berlari.

Berdasarkan hasil wawancara pemain Rayhan asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: disini saya menemukan adanya panutan saya yang ada di Academy Gemilang tersebut, itu alasan saya untuk bergabung di Academy Gemilang itu, akan tetapi sebelum melakukan latihan futsal kami sangat jarang melakukan zig-zag run tapi setelah dan untuk cara mengajar atau melatih kemampuan dalam bermain futsal cukup efektif, egi datang kami pemain baru sadar betapa pentingnya zig-zag run tersebut karena untuk kelincahan dalam bermain futsal sangat penting.

Berdasarkan hasil wawancara pemain kevin asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: dari saya menjadi anggota Academy Gemilang disini banyak hal yang ditemui dilapangan seperti halnya di SMA pelajaran penjas tidak semua jam olahraga tersebut melakukan latihan futsal tetapi di Academy ini saya mempraktekkan dari pelajaran olahraga saya dan disini hobi saya tersalurkan. Di sini saya juga kenal dari beberapa teman seangkatan senior dan junior saling kenal untuk dari segi aspek zig-zag run selama saya latihan di Academy Gemilang cukup jarang kami melakukannya selama pertemuan biasanya kami melakukan pemanasan pelatih memantau cara kami bermain ataupun kadang-kadang kami sering Sprint yang sering dilakukan untuk zig-zag run sendiri itu jarang setelah saya praktek bersama teman saya awalnya cukup dibilang kaku dan saya mengakui itu karena ada perbedaan antara kami sering latihan Sprint dan ini kami malah latihan zig-zag run dan itu ada tempo untuk mengatur kaki badan yang seimbang setelah saya pikir latihan zig-zag run ini sangat berpengaruh terhadap keincakan dan keseimbangan dalam melewati lawan dan membawa bola dari kiri ke kanan lalu melewati lawan dan saya cukup berharap latihan zig-zag run di Academy Gemilang lebih diperhatikan lagi karena manfaat selama saya praktek cukup memudahkan permainan futsal.

Dari Hasil wawancara Angga, Rayhan, dan Kevin, disini potensi pemain cukup bagus, dan ada juga yang bergabung di academy ini karna ada panutan nya dalam bermain futsal dan sering menjuarai turnamen futsal di Batanghari ,zigzag run juga sangat berpengaruh dalam bermain futsal agar terjaganya keseimbangan dan kelincahan dalam bermain futsal, terdapat kesulitan dalam mengatur keseimbangan badan di zig-zag run 20 meter dan awal nya juga terdapat pemain yang cukup kaku dalam melakukan zigzag run tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara pemain Adit asal sekolah SMAN 1 Batanghari menyatakan: Academy Gemilang cukup baik untuk menyalurkan bakat saya dalam bermain futsal dari segi pemain disini senior maupun junior merangkul satu sama lain ikatan kekeluarganya cukup erat dari segi aspek latihan zig-zag run selama di Academy jarang saya jumpai seperti yang dibilang kevin kami kebanyakan Sprint dari pada zig-zag run sebenarnya banyak teknik untuk bermain futsal, dan setelah saya diajarkan egi disini saya mendapatkan cukup baik dalam kelincahan bermain futsal.

Berdasarkan hasil wawancara pemain Asong asal sekolah SMAN 10 Batanghari menyatakan: disini terdapat pemain pemain yang bisa dibilang berhasil untuk jadi atlet futsal batanghari karena itu saya bergabung di Academy tersebut agar bisa menjadi atlet futsal batanghari, dari sudut pandang pemain di sini juga kompak di lapangan maupun diluar lapangan, karna disini sangat minim pemain berasal dari SMAN 10 Batanghari akan tetapi dari pemain pemain lain cara melakukan saya sudah seperti keluarga sendiri, untuk zig-zag run emang jarang dilakukan sebelum latihan futsal setelah egi datang kami jadi sering

melakukan zig-zag run sebelum latihan dilakukannya untuk kelincahan dalam bermain itu pun terasa sangat berbeda setelah melakukan zig-zag run tersebut. Selanjut ditambah wawancara rifki dia sependapat sama Asong karena disini terdapat pemain atlet Batanghari untuk praktek zig-zag run yang dilakukan egi juga sangat bermanfaat untuk mengevaluasi cara bermain saya dan mendapat ilmu baru lagi dalam bermain futsal.

Berdasarkan hasil wawancara pemain ido asal sekolah SMAN 6 Batanghari menyatakan: Academy Gemilang cukup baik dari segi pelatih, pemain, dan gedung cukup baik disini saya merasa dengan fasilitas yang ada dan teman saling mensupport saat bermain, untuk latihan zig-zag run sendiri di Academy Gemilang jarang saya jumpai di karenakan setiap pertemuan kami pemanasan dan kadang kadang langsung memulai latihan setelah praktek bersama egi yang awalnya saya cukup dibidang kaku saat melakukan zig-zag run dan sekarang ada perubahan ternyata terasa menahan otot saat melakukan zig-zag run dan itu juga sangat bermanfaat dalam kelincahan bermain futsal.

Berdasarkan hasil wawancara pemain Rian asal sekolah SMKN 1 Batanghari menyatakan: Academy Gemilang cukup baik dalam melakukan latihan dan komunikasi sesama pemain, untuk zig-zag run kami bisa dibidang jarang melakukannya, setelah egi datang kami setiap latihan sudah sering melakukan zig-zag run tersebut karena zig-zag run sangat perlu untuk bermain futsal dan sangat dibutuhkan kelincahan dalam bermain futsal dan egi datang dan mengajarkan zig zag run karena cara mengasah kelincahan itu salah satu tekniknya adalah zig-zag run.

Dari hasil wawancara Adit, Asong, Ido, dan Rian. Di Academy Gemilang ini juga ada pemain atlet futsal Batanghari tentunya dengan ini menjadi salah satu bentuk dari latihan yang di didik di Academy Gemilang Futsal Batanghari, disini pemainnya juga kompak dan dari segi fasilitas disini lengkap sebagai salah satu penunjang untuk pemain dalam berlatih maupun bermain futsal, di Academy juga jarang melakukan latihan dasar zig-zag run tersebut, erdapat pemain yang awal mula zigzag run cukup kaku dan terasa anfaat dalam kelincahan dalam bermain futsal.

Berdasarkan hasil wawancara penduduk disekitar lapangan futsal yaitu bapak Zainal: Saya sering lihat paling rame itu anak-anak bermain futsal pada pagi minggu untuk siang hari saya jarang dirumah, untuk organisasi terbut bagus bagi saya dari pada anak keliuran tidak jelas lebih baik mengasah kemampuan atau hoby nya bermain futsal. Dan ditambah wawancara dari Idris Iya dari pada keliuran tidak jelas lebih baik menyalurkan bakat atau hobby ini adalah salah satu hal yang bagus untuk menghabiskan waktu dari pada bermain handphne dirumah, untuk futsal sendiri dimata saya, saya kurang paham dalam bermain futsal akan tetapi dengan ada nya yang namanya Academy ini jadi bakat atau hobby tersalurkan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan.

Berdasarkan pembahasan diatas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan di Academy Gemilang Futsal Batanghari, peneliti menyimpulkan bahwa kelincahan dribble pada tim futsal di academy gemilang belum maksimal sebagaimana yang diharapkan untuk sarana dan prasarana cukup baik untuk pemain academy gemilang futsal batanghari terbukti dari yang saya lihat juga begitu terpenuhi nya kebutuhan untuk pemain, hal lainnya adalah kurangnya teknik dalam bermain futsal sehingga kelincahan saat bermain itu terlihat dari cara bermainnya dan dapat dilihat di futsal academy gemilang juga jarang melakukan metode teknik-teknik dalam bermain futsal, seperti salah satunya yaitu teknik zig-zag run, adanya sikap kurang kedisiplinan pemain dimana adanya yang masih jarang mengikuti latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang diberikan ialah:

1. Dapat dijadikan gambaran atau bahan sebagai latihan mingguan teknik dasar zig-zag run.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan kelincahan.
3. Para pelatih dan pengurus futsal untuk hendaknya untuk menentukan tindakan-tindakan dalam bimbingan atau pembinaan bagi pemain yang kelincahan berlarinya rendah.
4. Peneliti, dapat memperkaya pengetahuan tentang zig-zag dengan cara meningkatkan kelincahan dribble.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Fatoni 2011. *Metodelogi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abraham, I dan Miller, R. 2008. *Does Practical Woek Really Work? A Study The Effectivenees of Practical work as a Teaching and Learning Method in School Sience*, International Journal of Sience Education, 1945-1969
- Aji, Sukma. (2016). *Buku olahraga paling lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Anafiah Faesal, 2002. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmar, Jaya (2008). *Gaya hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Pemain Futsal*. Pustaka Timur. Yogyakarta.
- Apriyadi (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exerise dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari pada Atlet Sepakbola Usia 13 di Sekolah Jaten*. Surakarta.
- Chandrakumar. N., & Ramesh, c. (2015). *Effect Of Ladder Drill and Saq Training On Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players*. *Internasional Journal Of Applied Research*, I (12,527-529).
- FIFA. 2012. *Futsal Law Of The Game 2012/2013*. Zurich: FIFA.
- FIFA. 2014. *Laws Of The Game*. Jakarta:PSSI
- Griwijoyo S, (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung:ITB.

- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hermans, Victor. 2011. *Futsal.Techniqie, Tactics, Training*. United Kingdom: Mayer&Mayer Sport.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI* Jakarta: Erlangga.
- Mulyana, Dedly. 2001. *Metode Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Metode Ilmu Sosial Lainnya)*, Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Mulyono, M. Asriady. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jawa Barat: Laskar Askara.
- Mulyono, M. Asriady. 2017. *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Radjulani, R. (2014). *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Latihan Dodging Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribling dalam Pemain Bola Basket pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tibawa*. Indonesia, Journal Of Sport Science and Coaching. Dilihat dan diunduh pada tanggal 13 Februari 2022 Pukul 22.00 WIB.
- Scheunemann, T. (2009). *Futsal For Winner: Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: dioma.
- Singa Rimbun Masri dan Efendi Sofyan. 1995. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta Lp3rs

- Siswanto. 2003. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga-SI*. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sugiyono, 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono, 2007, *Metodologi Penelitian Bisnis, PT. Gramedia, Jakarta*
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif*. Bandung:Alfabeta.
- Susworo, Agus D.M & Saryono (2012). *Tes Futsal FIK Jogja*, Yogyakarta:FIK UNY. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Trijaya, T.I. 2014. *Pengaruh Menggirng Bola Siswa SSB Catur Tunggal Fc Bandar Lampung. Fakultas Keguruan dan Ilmu Penidikan*. Lampung: E-Jurnal FKIP Vol 1. Tahun: 2014.
- 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*. Indonesia Journal Of Sport Science and Coaching. Vol 1. Tahun 2017.

LAMPIRAN

Daftar Pertanyaan evaluasi di Academy Gemilang Futsal Batanghari

Keterangan: Sts : Sangat tidak setuju

Ts : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

No	Aspek yang Dinilai	STS	TS	S	SS
1.	Latihan zig-zag run sesuai dengan teknik yang dilatih				
2.	Latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan				
3.	Latihan zig-zag run sesuai dengan karakteristik pemain Academi Gemilang				
4.	Latihan zig-zag run membuat pemain Academy gemilang senang atau fun				
5.	Latihan zig-zag run meningkatkan motivasi dalam berlatih				
6.	latihan zig-zag run dapat mendorong kemampuan fisik pemain				
7.	Latihan zig-zag run mudah dilaksanakan				
8.	Alat atau fasilitas yang digunakan sesuai				

9.	penggunaan alat aman/tidak mengandung resiko cedera				
10.	atihan zig-zag run dapat dilaksanakan sampai selesai				
11.	latihan zig-zag run dapat mempengaruhi ke dalam sebuah permainan				
12.	latihan zig-zag run bisa menambah kelincahan				
13.	latihan zig-zag run dapat mengakibatkan cedera ke pemain				
14.	latihan zig-zag run 20 meter berpengaruh besar dari pada zig-zag run 5 meter				
15.	latihan zig-zag terus menerus dapat berpengaruh untuk kelincahan				
16.	latihan zig-zag run susah untuk dipraktekkan				
17.	latihan zig-zag cukup efektif untuk kelincahan				
18.	intruksi mudah dipahami				
19.	semua pemain mengikuti latihan zig-zag dari awal sampai akhir				
20.	apa latihan zig-zag membuat pemain jenuh				

21.	apa pemain melakukan zig-zag run diluar latihan				
22.	apakah latihan zig-zag run dapat mengembangkan fisik pemain				
23.	apakah pemain melakukan zig-zag run dengan sungguh sungguh				
24.	untuk melakukan kebugaran pada tubuh apakah berpengaruh dengan latihan zig-zag run				
25.	apakah dengan latihan zig-zag run membuat kesehatan terjaga				
26.	apakah dengan latihan zig-zag run membuat teknik passing pemain membaik				
27.	apakah dengan latihan zig-zag run membuat teknik passing pemain membaik				
28..	apakah dengan latihan zig-zag run membuat teknik kecepatan pemain bertambah				
29	apakah dengan latihan zig-zag run membuat mental turnamen bertambah				
30.	apakah dengan latihan zig-zag run terus menerus membuat peningkatan dalam kelincahan				

Surat Izin Penelitian


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
 Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 3873/UN21.3/PT.01.04/2023 05 Oktober 2023
 Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth. KETUA ACADEMY GEMILANG FUTSAL BATANGHARI
 Di
 Tempat

Dengan hormat,
 Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama : **M. Xiocta Egi Putra**
 NIM : **KIA118094**
 Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
 Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
 Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd
 2. Angel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul:
**“Evaluasi Meningkatkan Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan di
 Academy Gemilang Futsal Batanghari”.**

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan
 dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari
 tanggal **10 Oktober s.d 07 November 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

Wakil Dekan BAKSI,

Delta Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIP.198110232005012002




Surat Balasan Izin Penelitian



GEMILANG FUTSAL

SEKRETARIAT : JL.GAJAH MADA , LRG.CEMPAKA PUTIH RT.07 RW.02 KEL.RENGAS CONDONG
MUARA BULIAN , BATANG HARI , JAMBI . KODE POS 36613 TELP. (0895621072907)

Muara Bulian, 10 Januari 2024

Nomor : 09.007/GMF-BTH/V/2023

Lampiran : -

Perihal : **Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negri Padang
Di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 10 Oktober 2023 perihal permohonan izin penelitian untuk menyusun skripsi mahasiswa atas nama M Xiocta Egi Putra dengan judul "EVALUASI KELINCAHAN DRIBBLE PADA PEMAIN ACADEMY GEMILANG FUTSAL BATANGHARI"

Kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

FUTSAL
EST 2012

Muara Bulian, 10 Januari 2024

Manager

Egi Rama Alfian, S.T.

Lapangan Gemilang Futsal Batanghari

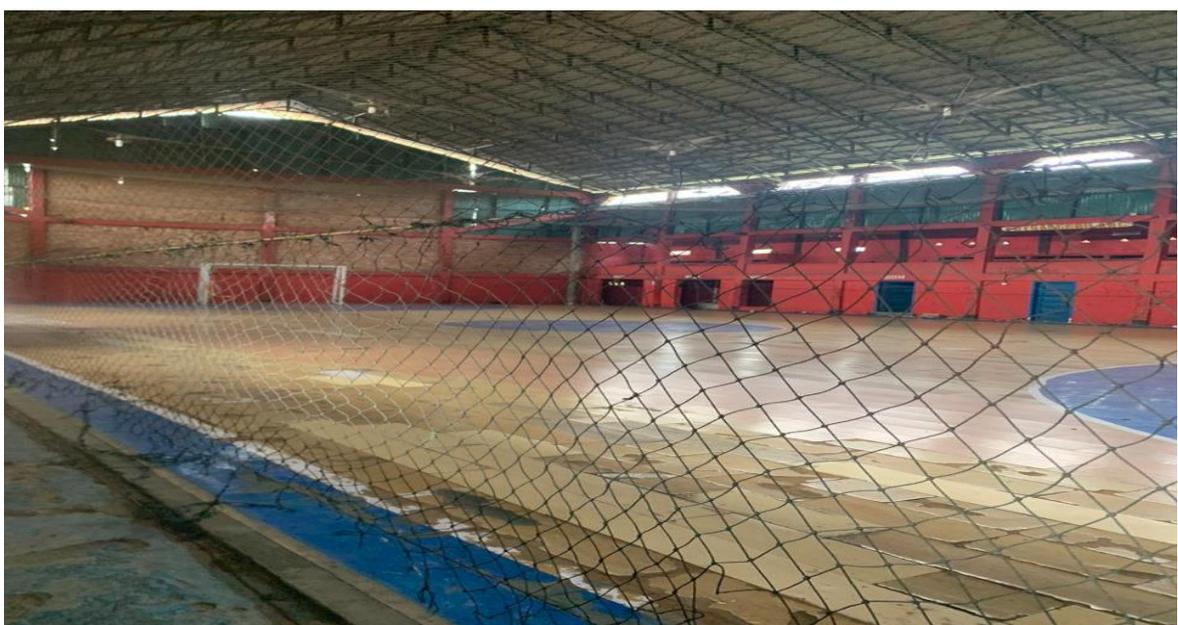


Foto Bersama Pelatih dan Para Pemain Academy Gemilang Futsal Batanghari













Foto Selesai Melakukan Dribble menggunakan Metode Zig-Zag dan Doa

