

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KECEPATAN, DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DAN PASSING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 PLEMAHAN 2018/2019



Oleh:

M. GHUFRON YASA

14.1.01.09.0137

Dibimbing oleh :

1. Puspodari, M.Pd.
2. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2019



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : M. Ghufron Yasa
NPM : 14.1.01.09.0137
Telepon/HP : 085745172404
Alamat Surel (Email) : m.ghufronyasa13@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Kelentukan, Kecepatan, Dan Kelincahan dengan Kemampuan menggiring bola dan *passing* dalam permainan futsal pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Gurah Tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan KH Ahmad Dahlan 57 Mojoroto Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 4 Februari 2019
Pembimbing I  Puspodari, M.Pd. NIDN. 0709059001	Pembimbing II  Nur Ahmad M, M.Or. NIDN.0703098802	Penulis,  M. Ghufron Yasa 14.1.01.09.0137

M. Ghufron Yasa | 14.1.01.09.0137

FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id

|| 1 ||

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, KECEPATAN, DAN KELINCAHAN
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DAN PASSING DALAM
PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 1 PLEMAHAN 2018/2019**

M. Ghufron Yasa
14.1.01.09.0137
FKIP – Penjaskesrek
m.ghufronyasa13@gmail.com
Puspodari, M.Pd. dan Nur Ahmad M, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh olahraga futsal di Kabupaten Kediri yang berkembang pesat di masyarakat yang mempunyai apresiasi yang tinggi terhadap perkembangan dunia olahraga. Olahraga sudah menempati posisi yang penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di kabupaten Kediri bahkan meningkatnya minat masyarakat ditunjukkan dengan semakin bertambahnya klub-klub atau kelompok-kelompok dari berbagai cabang olahraga di Kabupaten Kediri, salah satunya adalah futsal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* (baik secara parsial maupun simultan) dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan korelasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 25 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* baik simultan maupun parsial) dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019.

KATA KUNCI : Kelentukan, Kecepatan, Kelincahan Menggiring Bola dan *Passing*.

A. LATAR BELAKANG

Tubuh kita diciptakan dengan sangat sempurna dalam menjalani berbagai aktivitas yang kita jalani, tetapi terkadang tanpa kita sadari kita kurang memperhatikan kondisi tubuh

kita, sehingga seringkali kita mengalami keadaan yang kurang fit. Hal tersebut disebabkan kurangnya aktivitas jasmani yang memadai, aktivitas yang dimaksud ialah olahraga. Olahraga merupakan

kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Hocke dan Nasution (1956: 31) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya futsal dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Kabupaten Kediri yang berkembang pesat memiliki masyarakat yang mempunyai apresiasi yang tinggi terhadap perkembangan dunia olahraga. Olahraga sudah

menempati posisi yang penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di kabupaten Kediri bahkan meningkatnya minat masyarakat ditunjukkan dengan semakin bertambahnya klub-klub atau kelompok-kelompok dari berbagai cabang olahraga di kabupaten Kediri, salah satunya adalah futsal.

Futsal adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan yang menyerupai sepak bola namun permainan ini biasanya dimainkan di dalam ruangan dan skalanya diperkecil, seperti ukuran lapangan, jumlah pemain, dan waktu pertandingannya. Peraturan futsal juga hampir sama dengan sepak bola, salah satu yang membedakan adalah pada saat lemparan ke dalam. Di dalam futsal tidak menggunakan lemparan kedalam, melainkan menggunakan tendangan ke dalam. Ada satu peraturan khusus yang sangat berbeda dengan sepak bola perihal kartu merah. Di futsal, tim yang pemainnya terkena kartu merah berhak memasukkan pemain pengganti dua menit setelah kartu merah diberikan.

Saat ini perkembangan permainan futsal sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya kompetisi-kompetisi yang diadakan oleh Asosiasi maupun pihak umum yang mempertandingkan antar club umum, maupun antar pelajar. Tujuan dari permainan futsal adalah masing-masing tim yaitu berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin, dengan memanipulasi bola dengan kaki, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola. Permainan futsal merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu sebagai salah satu ciri khas dari permainan futsal.

Futsal merupakan olahraga permainan yang sangat digandrungi siswa maupun masyarakat umum. Hal tersebut karena didalam permainan futsal terdapat unsur aktivitas jasmani dan pembinaan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, sportivitas, moral, sosial, serta emosional. Bahkan kebanyakan di setiap sekolah SD sampai SMA memiliki ekstrakurikuler futsal.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan futsal guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Salah satu gerakan yang paling diperlukan dalam futsal adalah menggiring dan mengumpan (*passing*). Penguasaan pola gerak dominan merupakan syarat mutlak guna terbentuknya keterampilan khas dalam suatu cabang olahraga, termasuk cabang olahraga futsal. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar yang perlu dimiliki pemain futsal adalah menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*) menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Prestasi futsal di Indonesia khususnya tim nasional Indonesia sudah bermain tujuh kali di kejuaraan

futsal AFF dan enam kali di kejuaraan futsal AFC. Prestasi tim ini adalah menjuarai kejuaraan futsal AFF 2010. Indonesia menjadi satu-satunya Negara yang meraih gelar juara selain Thailand.

Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan suatu pekerjaan yang menjadi beban latihannya. Seperti yang dikemukakan oleh Justinus Lhaksana (2017:17), Ada sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain futsal, antara lain:

Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*).

Latihan kondisi fisik adalah suatu proses dalam taraf peningkatan atau pemeliharaan kemampuan fisik yang dijalankan dengan menitikberatkan pada efisiensi kerja faal tubuh. Dimana setiap orang memiliki kondisi fisik yang berbeda tergantung dari jenis kelamin, aktifitas sehari-hari dan lain-lain.

Kelenturan (*flexibility*) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang

menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Kelenturan berbicara tentang kemampuan fungsi persendian/pergelangan seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul dan lain-lain. Sukadiyanto (2005: 128) menyatakan ada dua macam kelenturan, yaitu (1) kelenturan statis, dan kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian. Sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Mochamad Sajoto 1988:21).

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan

cepat. Suharno (1985:33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

Di kabupaten Kediri tepatnya di SMP Negeri 1 Pelemahan memiliki tim futsal yang cukup hebat. Meskipun pelatih tim futsal ini belum memiliki lisensi yang resmi namun tim futsal ini sudah cukup banyak menjuarai di kompetisi-kompetisi futsal antar pelajar SMP. Salah satunya adalah juara 2 castle guerios SMA 1 puri Mojokerto 2016 se-jawa timur, juara 2 kompetisi nasional specs futsalogy 2016-2017, dan juara 1 smagro cup 2017. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, untuk meningkatkan prestasi

yang lebih baik di SMP Negeri 1 Pelemahan peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan.

Oleh karena itu pada salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Kabupaten Kediri yaitu SMP Negeri 1 Pelemahan, peneliti akan meneliti tentang hubungan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* siswa SMP Negeri 1 Pelemahan. Penelitian ini bertujuan agar guru bisa mengasah kemampuan menggiring bola dan *passing* siswa dengan cara lebih intensif dalam latihan pembentukan kelentukan, kecepatan dan kelincahan. Agar kemampuan menggiring bola dan *passing* siswa dapat meningkat dan dapat menambah kualitas kemampuan siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kelentukan, Kecepatan, Dan Kelincahan dengan

Kemampuan menggiring bola dan *passing* dalam permainan futsal pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Gurah Tahun 2017/2018”

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Arikunto (2013:27), menjelaskan “penelitian kuantitatif sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”.

Penelitian ini peneliti menggunakan metode korelasional karena penulis ingin mengetahui mengenai hubungan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing*. Penelitian korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta

berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2013: 313).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pelemahan yang berjumlah 25 siswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2016: 118). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Karena peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pelemahan berjumlah 25 siswa. Maka peneliti mengambil semua peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pelemahan sebagai sampel. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi dimana semua populasi merupakan sumber data. Seperti yang dikatakan oleh Arikunto (2013: 173) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dan

analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda dan korelasi sederhana.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menuju pada uji hipotesis maka terlebih dahulu mengadakan uji awal untuk memenuhi prasyarat analisis selanjutnya. Langkah yang harus dilalui dengan prasyarat analisis yaitu : uji normalitas data, uji homogenitas varians data, uji linieritas data dan uji keberartian model. Berikut merupakan hasil rangkuman dari uji prasyarat analisis.

1. Uji Normalitas Data

Untuk menguji kenormalan atau normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dengan harapan setelah diuji dengan penelitian akan mendapatkan hasil yang berdistribusi normal. Dalam uji normalitas data pada masing-masing variabel meliputi kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing*. Dengan menggunakan subjek penelitian sebanyak 25 orang. Berdasarkan pada hasil tes dan

pengukuran menggambarkan hasil oleh data untuk mencari kenormalan dari masing-masing variabel yaitu kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* yang memiliki nilai *Asymp. Sig test* yang lebih besar dari 0,05. Maka dalam hal ini menunjukkan bahwa keempat data penelitian tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Varians Data

Untuk menguji homogenitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan *levene test* pada SPSS 23. Yang dalam penelitian ini digunakan untuk menguji kesamaan beberapa populasi dalam penelitian ini. Dari hasil analisis menggunakan perhitungan *levene test* yang meliputi perhitungan kelentukan, kecepatan, dan kelincahan menunjukkan hasil yang signifikan karena lebih besar dari 0,05, yang dalam hal ini menunjukkan bahwa hasil data tersebut menunjukkan hasil homogen.

3. Hasil Uji Korelasi Sederhana

a. Hasil uji korelasi sederhana variabel bebas terhadap *dribbling*

1) Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.9 diperoleh nilai signifikan variabel kecepatan sebesar 0,008 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kecepatan secara parsial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *dribbling*.

2) Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.9 diperoleh nilai signifikan variabel kelincahan sebesar 0,006 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kelincahan secara parsial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *dribbling*.

b. Hasil uji korelasi sederhana variabel bebas terhadap *passing*

1) Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.10 diperoleh nilai signifikan

variabel kelentukan sebesar 0,002 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kelentukan secara parsial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *passing*.

2) Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.10 diperoleh nilai signifikan variabel kecepatan sebesar 0,017 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kecepatan secara parsial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *passing*.

3) Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.10 diperoleh nilai signifikan variabel kelincahan sebesar 0,010 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kelincahan secara parsial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *passing*.

4. Hasil Uji Korelasi Ganda

- a. Hasil uji korelasi ganda variabel bebas terhadap *dribbling*

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000^b. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kelentukan, kecepatan, dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap *dribbling*.

- b. Hasil uji korelasi ganda variabel bebas terhadap *passing*

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000^b. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya berdasarkan hasil pengujian kelentukan, kecepatan, dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap *passing*.

5. Hasil Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)

Koefisien determinasi (*R Square*) dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh

kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Analisa determinasi digunakan untuk mengetahui prosentase sumbangan pengaruh variabel bebas secara serentak terhadap variabel terikat.

Koefisien ini menunjukkan seberapa besar prosentase variasi variabel bebas yang digunakan dalam model mampu menjelaskan variabel terikat. *R Square* = 0 maka variasi variabel bebas yang digunakan dalam metode tidak menjelaskan sedikitpun variasi variabel terikat. Sebaliknya jika *R Square* = 1 maka variasi variabel bebas digunakan dalam model menjelaskan 100% variasi variabel terikat. Berikut hasil koefisien determinasi dari ketiga variabel independen yaitu kelentukan, kecepatan dan kelincahan terhadap variabel terikat yaitu *dribbling* dan *passing*.

- a. Uji Koefisien Determinasi Variabel bebas terhadap *dribbling*

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui nilai *R Square* sebesar 0,574. Hal ini menunjukkan bahwa

variabel independen kelentukan, kecepatan, dan kelincahan mampu menjelaskan variabel dependen (*dribbling*) sebesar 57,4% dan sisanya 42,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

- b. Uji Koefisien Determinasi Variabel bebas terhadap *passing*

Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui nilai *R Square* sebesar 0,562. Hal ini menunjukkan bahwa variabel independen kelentukan, kecepatan, dan kelincahan mampu menjelaskan variabel dependen (*passing*) sebesar 56,2% dan sisanya 43,8% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

D. PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara kelentukan dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

- b. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

- c. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

- d. Ada hubungan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

- e. Ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).
- f. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan Tahun 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).
- g. Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1

Pelemahan 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

- h. Ada hubungan antara kelentukan, kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *passing* dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Pelemahan 2018/2019 yang dibuktikan dengan nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (5%).

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

- a. Bagi guru atau pelatih futsal, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola dan *passing*, yaitu kelentukan, kecepatan, dan kelincahan.
- b. Bagi peserta ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Pelemahan agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung kemampuan menggiring bola dan *passing*.

- c. Bagi peneliti agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan mencari tahu hubungan dari variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini dengan kemampuan menggiring bola dan *passing* yang diduga mempunyai hubungan yang signifikan, sehingga akan menambah pengetahuan para pembaca.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ahmad, Nuril. 2007. *Permainan futsal*. Surakarta: Era Intermedia.
- Bompa, O, Tudor. 1990. *Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Dendy Sugono. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi IV*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Fenanlampir, Albertus & Muhyi Faruq, Muhammad. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Hanief, Y.N dan Himawanto, W. 2017. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- John D. Tenang. 2008. *Mahir Bermain Futsal*, Dar Mizan, Jakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka. Mitra Kompetensi.
- Lhaksana, Justinus. 2017. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be. Champion.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sardjono. 1982. *Gerak Dasar Sepakbola*. Jakarta: Rosda.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern: Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: DIOMA.
- Sucipto. 2000. *Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Sepakbola*. Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.



Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sumiyarsono, Dedi. 2002. *Ketrampilan Bola Basket*. Yogyakarta: UNY.

Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yuda, BangunPrawira. 2013. *Jurnal. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Sma Negeri 3 Payakumbuh*. (diunduh) 9 Oktober 2018 Pukul 10.14 WIB.

Yudha. M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.