

**HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN
DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* FUTSAL
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP
NEGERI 4 SAMARINDA**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat Guna Mencapai Derajat Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Disusun Oleh:
Said Ilham Maulana
NIM: 1911102422011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal skripsi dengan judul “**Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda**” karya,

Nama : Said Ilham Maulana

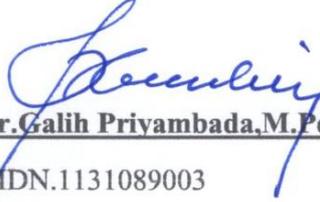
NIM : 1911102422011

Program Studi : S1 Pendidikan Olahraga

telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Seminar Proposal Skripsi.

Samarinda, 12 Juni 2023

Pembimbing


Dr. Galih Priyambada, M.Pd., AIFMO-P
NIDN.1131089003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Said Ilham Maulana

NIM : 1911102422011

Alamat : Samarinda

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing Skripsi.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan ke dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ke tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Samarinda, 21 Juni 2023

Yang membuat Pernyataan,



Said Ilham Maulana

NIM: 1911102422011

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN DENGAN
KETERAMPILAN *DRIBBLING* FUTSAL PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA**

SAID ILHAM MAULANA

1911102422011

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Galih Priyambada, M.Pd., AIFMO-P	Penguji 1		14-7-2023
Januar Abdilah Santoso, S.Pd., M.Or	Penguji 2		10-7-2023

Samarinda, 15 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan



Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D.
NIDK. 8912620021

MOTTO

“Ilmu akan menuntutmu sampai engkau telah mengamalkannya, jika engkau telah mengamalkannya maka ilmu itu akan menjadi milikmu”

(Al Habib Abdullah bin Alwi Al Haddad)

“Memiliki daya tahan serta kelincahan dalam permainan Futsal wajib agar menunjang permainan Futsal jauh lebih fleksibel dan baik”

(Said Ilham Maulana)

PERSEMBAHAN

Hasil dari skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Program Studi S1 Pendidikan Olahraga
3. SMP Negeri 4 Samarinda

ABSTRAK

Said Ilham Maulana: Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Dasar *Dribbling* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda. **Skripsi. Samarinda: Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, 2023**

Cabang olahraga Futsal merupakan cabang olahraga yang membutuhkan beberapa aspek yang berkaitan dengan komponen fisik. Salah satunya daya tahan dan kelincahan untuk mengoptimalkan upaya pencapaian prestasi. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMPN 4 Samarinda.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler yang berjumlah 120 siswa. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 30 peserta ekstrakurikuler dengan kriteria tim inti, serta menggunakan pengambilan Teknik sampel *purposive sampling*. Data yang diperoleh menggunakan tes daya tahan sesuai kelaziman daya tahan anaerobik lari 300 m, tes kelincahan dan tes *dribbling* Futsal pada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMPN 4 Samarinda. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan X1 terhadap *dribbling* Y sebesar 0,00, kelincahan X2 dengan *dribbling* Y 0,00, dan daya tahan dan kelincahan berkorelasi signifikan yang dibuktikan dengan nilai sig sebesar $0,00 < 0,05$, dan diperoleh derajat hubungan korelasi sempurna pada X1 - Y dengan nilai 0,981 dan X2 - Y dengan nilai 0,968 yang dapat disimpulkan daya tahan dan kelincahan berkorelasi dengan *dribbling* Futsal.

Kata Kunci: *Daya tahan, kelincahan, dribbling Futsal, ekstrakurikuler*

ABSTRACT

Said Ilham Maulana: *The Relationship between Endurance and Agility With Basic Futsal Dribbling Skills in Futsal Extracurricular Students at SMP Negeri 4 Samarinda. Thesis. Samarinda: Sports Education Study Program, Muhammadiyah University, East Kalimantan, 2023*

The purpose of this study is to examine the association between anaerobic endurance and agility and Futsal dribbling skills of SMP N 4 Samarinda Futsal extracurricular students. This research employs quantitative methods and a correlational strategy. Data were collected from Futsal extracurricular participants at SMP N 4 Samarinda by administering anaerobic endurance tests, agility tests, and Futsal dribbling tests.

The samples in this study were gathered from 30 Futsal extracurricular participants using a purposive sampling technique, which is a sampling technique that determines the sample based on particular criteria. In this study, a correlation test was performed as a statistical test.

According to the hypothesis test between the three variables, there is a significant association between the independent variable (X) and the correlated variable (Y) in this study. The degree of perfect correlation is attained at X1 to Y 0.981 and X2 to Y 0.968 when the sig value is <0.05

Keywords: *Endurance, agility, dribbling Futsal, extracurricular*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat- Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan *Dribbling* Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda” dapat di selesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, Terkhusus dosen pembimbing bapak Dr. Galih Priyambada, M.Pd., AIFMO-P. Untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Prof. Bambang Setiaji yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bapak Prof. Ali Saukah, M.A., Ph.D. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd.
4. Seluruh staf Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
5. Bapak dan Ibunda tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang dan dia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
6. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga 2019, terima kasih kebersamaannya selama ini.
7. Semua pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini tetap terlaksana

Samarinda, 21 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Ekstrakurikuler.....	8
a. Pengertian Ekstrakurikuler	8
b. Peran dan Tujuan Ekstrakurikuler	9
2. Hakikat Futsal	10
a. Futsal	10
b. Peraturan.....	11
a) Lapangan Futsal.....	11
b) Ukuran Bola Futsal.....	13
c) Pemain dan Wasit.....	13
d) Waktu Permainan Futsal.....	15
e) Teknik Dasar Futsal.....	15
3. Hakikat Daya Tahan dan Kelincahan.....	18
4. Manfaat Daya Tahan Terhadap Permainan Futsal	19
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Penelitian Yang Relevan	22
D. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi Dan Sampel	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	26

D. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Tes Daya Tahan Anaerobik.....	27
2. Tes Kelincahan.....	27
3. Tes <i>Dribbling</i>	28
E. Instrumen Penelitian.....	28
1. Tes Daya Tahan Anaerobik.....	28
2. <i>Shuttle Run 4X10</i>	29
3. Tes <i>Dribbling</i> Futsal.....	30
F. Teknik Analisis.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	33
B. Analisis Data.....	36
1. Prasyarat Uji Analisis.....	36
2. Uji Hipotesis.....	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi.....	42
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penilaian Lari 300 Meter	27
Tabel 2. Penilaian <i>Agility Shuttle Run</i> 4x10	28
Tabel 3. Penilaian <i>dribbling</i>	28
Tabel 4. Tabulasi Variabel X1	33
Tabel 5. Tabulasi Variabel X2	34
Tabel 6. Tabulasi Variabel Y	35
Tabel 7. Uji Normalis <i>Smirnov Test</i>	36
Tabel 8. Uji <i>Linieritas Anova Table</i>	37
Tabel 9. Hasil Korelasi X1 X2 Y	38
Tabel 10. Rangkuman Hasil Korelasi	39
Tabel 11. R <i>square</i> non linier X1-Y	39
Tabel 12. <i>coefisien</i> non linier	39
Tabel 13. Uji regresi X2-Y	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Futsal	12
Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal	12
Gambar 3. Bola Futsal	13
.Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir.....	22
Gambar 5. Desain Penelitian	25
Gambar 6. Desain Penelitian Futsal.....	31
Gambar 7. Ketentuan Ukuran Marker	31
Gambar 8. Diagram Tabulasi Variabel X1 Daya Tahan.....	33
Gambar 9. Diagram Tabulasi Variabel X2 Kelincahan.....	34
Gambar 10. Diagram Tabulasi Variabel Y <i>Dribbling</i>	35
Gambar 11. Pemberian Arahan Sebelum Tes	69
Gambar 12. Pelaksanaan Tes Lari 300 Meter.....	69
Gambar 13. Pelaksanaan Tes <i>Shuttle Run</i> 4X10	70
Gambar 14. Pelaksanaan Tes <i>Dribbling</i> Futsal	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Melaksanakan Observasi	47
Lampiran 2. Lembar Permohonan Melaksanakan Penelitian	48
Lampiran 3. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	51
Lampiran 4. Halaman Pengesahan	52
Lampiran 5. Lembar Konsul	53
Lampiran 6. Penilaian Hasil Tes	55
Lampiran 7. Hasil Turnitin Perpustakaan UMKT	56
Lampiran 8. Tabel Uji Normalitas	58
Lampiran 9. Uji <i>Linieritas Anova Table</i>	59
Lampiran 10. Regresi Non linier X1-Y	60
Lampiran 11. Tabel <i>coefisien</i> non linier	61
Lampiran 12. Uji regresi X2-Y	62
Lampiran 13. Tabel <i>R square</i> dan <i>coefisien</i>	63
Lampiran 14. Hasil Korelasi	63
Lampiran 15. Tebel korelasi X1 X2 Y	64
Lampiran 16. Tabel menghitung SE&SR	65
Lampiran 17. Tabel Perhitungan SE SR	66
Lampiran 18. Lampiran Tabel ringkasan SR	68
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitain	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan hidup untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan jasmani, agar tubuh sehat dan menjalankan aktivitas sepanjang hari tanpa merasakan penurunan kondisi fisik tubuh yang berarti. Peran olahraga bagi manusia sangat penting untuk menunjang kesehatan jasmani yang berpengaruh ketika kita berkegiatan sepanjang hari. Ada banyak pilihan cabang olahraga yang bisa dipilih sesuai dengan minat pilihan kita.

Futsal merupakan salah satu yang paling populer dan olahraga yang banyak dilakukan. Futsal adalah singkatan singkatan dari indoor football. Futsal yang berarti " dalam ruangan". "*futbol*" atau "*futebol*", yang berarti "sepak bola" dalam bahasa Spanyol dan Portugis , dan "*sal*", yang berasal dari kata "*sala*" atau "*salao*", yang berarti "dalam ruangan ". FIFA menciptakan kata ini kata setelah memegang kendali Futsal pada tahun 1989. Olahraga Futsal dikenal dengan berbagai nama , antara lain Futsal, *mini football*, dan *indoor football*.

Olahraga Futsal merupakan olahraga yang dinamis sehingga menuntut pemain untuk melakukan aktivitas fisik yang ekstra. Tentunya selain dari teknik dasar seperti *passing*, *control*, dan *dribbling*, daya tahan seorang atlet juga berpengaruh terhadap kelincahan gerak di dalam situasi permainan. Daya

tahan akan berpengaruh terhadap kelincahan sehingga hal ini juga terbilang penting untuk menguasai permainan dan memenangkan sebuah pertandingan.

Karena teknik yang dipraktikkan melibatkan pengulangan atau intensitas tinggi, kondisi fisik atlet mempengaruhi pola latihan dan kesiapan bertanding. (Sofyan, 2017:3)

Sudut pandang ini mengarah pada kesimpulan bahwa keadaan fisik seorang atlet mempengaruhi kemampuannya untuk menguasai teknik olahraga. Teknik yang baik yang harus dikuasai oleh para atlet tidak diragukan lagi membutuhkan latihan yang terus-menerus dan berulang-ulang. Teknik penguatan akan berhubungan dengan tubuh yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Gunawan, 2016:619) bahwa “pemain harus dapat menguasai bola pada saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Bahkan dewasa ini, olahraga Futsal menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari khususnya pada masyarakat Indonesia. Hampir di setiap provinsi, daerah, sekolah-sekolah di seluruh Indonesia telah memiliki tim Futsal masing-masing. Berkembangnya olahraga Futsal di Indonesia bisa dilihat dari banyaknya kancah turnamen yang diselenggarakan hampir setiap minimal dua bulan sekali di banyak daerah di Indonesia.

Perkembangan olahraga Futsal kian diminati di berbagai lapisan masyarakat Indonesia. Bahkan di dunia pendidikan, Futsal menjadi salah satu olahraga ekstrakurikuler yang banyak diterapkan banyak sekolah di Indonesia. Kegiatan ekstrakurikuler tentunya sudah sangat familiar dan sudah diterapkan

di sekolah-sekolah saat ini. Contoh kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah-sekolah seperti drum band, pramuka, silat, volly, sepak bola, Futsal, basket, dan lain-lain. Banyaknya minat siswa terhadap olahraga Futsal tak jarang membuat Futsal menjadi yang salah satu ekstrakurikuler favorit yang banyak diminati.

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah menyediakan wadah bagi siswa untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya di bidang seni, kemasyarakatan, budaya, agama, dan olahraga. Olahraga adalah salah satu jenis kegiatan setelah sekolah yang paling populer. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimaksudkan untuk meningkatkan bakat dan minat jasmani siswa, serta membangun dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bidang olahraga tertentu. Dengan demikian, di sekolah kemampuan dan minat siswa disalurkan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler, yaitu kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah untuk menumbuhkembangkan bakat dan minat siswa. (Akhmadi, 2018:412)

Salah satu contoh sekolah yang telah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yaitu di SMPN 4 Samarinda. SMP Negeri 4 Samarinda memiliki kurang lebih 1022 siswa terdiri dari kelas VII-IX dan juga terdapat kurang lebih 20 ekstrakurikuler baik olahraga maupun non olahraga, yang bertujuan memberikan tempat kepada pelajar agar dapat menggali bakat dan minat serta keterampilan yang dimiliki.

Aktivitas ekstrakurikuler yang ada di SMPN 4 Samarinda antara lain pramuka, bola voli, basket Futsal dan lain-lain. Antusias dan semangat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler Futsal menjadikannya salah satu olahraga

favorit ekstrakurikuler di SMPN 4 Samarinda. Sudah banyak prestasi-prestasi Futsal yang diraih oleh SMPN 4 Samarinda, dan bahkan SMP N 4 Samarinda terbilang di perhitungkan dalam olahraga Futsal di tingkat pelajar se-Samarinda karena memiliki segudang prestasi yang telah dicapai.

Salah satu tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler Futsal yaitu meningkatkan daya tahan dan kelincahan pemain serta meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar terkhususnya yang peneliti bahas pada penelitian ini pada teknik dasar *dribbling*. Tentunya faktor-faktor tersebut berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi Futsal. Ada beberapa faktor penunjang yang menjadi fokus pada penelitian ini diantaranya adalah daya tahan, karena bagi seorang atlet mempunyai daya tahan yang baik dan tubuh yang sehat merupakan hal penting bagi pemain Futsal. Program latihan daya tahan pada ekstrakurikuler Futsal di SMPNegeri 4 Samarinda sudah ada dan berjalan. Namun, program latihan daya tahan masih kurang konsisten atau kurang berkesinambungan diadakan dalam sesi latihan latihan. Faktor berikutnya yang mempengaruhi kinerja seorang atlet di lapangan adalah faktor kelincahan. Kelincahan merupakan kepintaran untuk mengubah posisi gerak tubuh dengan lincah. Dalam program latihan Futsal ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda, penerapan program latihan kelincahan bagi atletnya dapat dikatakan masih kurang dan harus lebih diterapkan mengingat situasi game pada permainan Futsal yang dinamis membutuhkan kelincahan yang baik. Faktor selanjutnya yang menentukan kualitas pemain adalah faktor keterampilan teknik dasar yang baik terutama

yang peneliti bahas pada penelitian ini adalah *dribbling*. Penguasaan *dribbling* yang baik adalah sebuah proses dalam mencetak gol.

Model latihan daya tahan pada sesi latihan ekstrakurikuler Futsal masih kurang ditekankan, contoh kecil adalah perlunya diterapkan program jogging sebelum latihan untuk meningkatkan kualitas fisik pemain. Selanjutnya model latihan kelincahan pada sesi latihan ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda masih kurang dan harus ditingkatkan lagi dan yang terakhir adalah penerapan model latihan *dribbling* Futsal yang juga masih terbilang kurang dilatih pada program latihan. Berdasarkan observasi di lapangan didapatkan pada saat latihan, penerapan latihan *dribbling* masih kurang dan masih terfokus pada latihan *shooting* dan *passing*. Dengan demikian bahwa latihan *dribbling* sangat diperlukan dalam penerapan latihan Futsal di ekstrakurikuler SMPN 4 Samarinda, agar siswa memiliki bekal teknik dasar *dribbling* dalam permainan Futsal.

Berdasarkan latar yang telah dijelaskan, maka telah ditentukan sebuah usaha penelitian yang membahas tentang hubungan daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda. Dan penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mengembangkan dan memajukan olahraga Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda

Maka dengan demikian, peneliti akan meneliti hubungan daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Belum diketahui kondisi daya tahan terkini pada peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Samarinda
2. Belum diketahui kondisi kelincahan terkini pada peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Samarinda
3. Belum diketahui sejauh mana kemampuan *dribbling* Futsal pada setiap peserta ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Samarinda.

C. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang hubungan daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka masalah yang menjadi pokok penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan antara daya tahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal peserta ekstrakurikuler Futsal SMP negeri 4 Samarinda?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal peserta ekstrakurikuler Futsal SMP negeri 4 Samarinda?

3. Adakah hubungan antara daya tahan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* Futsal peserta ekstrakurikuler Futsal SMP negeri 4 Samarinda?

E. Tujuan Penelitian

Dalam hal ini tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler SMP N 4 Samarinda.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Futsal peserta ekstrakurikuler SMP N 4 Samarinda.
3. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Futsal peserta ekstrakurikuler SMP N 4 Samarinda.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang peneliti lakukan terbagi atas dua manfaat yaitu

(1) secara teoritis dan (2) secara praktis.

1. Teoritis

Mengetahui seberapa besar pengaruh dari daya tahan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Futsal.

2. Praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dengan referensi bagi pelatih ekstrakurikuler Futsal untuk lebih meningkatkan fisik atlet sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa dan mengharumkan nama sekolah

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut (Yildiz & Budur, 2019:669) Ekstrakurikuler di sekolah adalah wadah untuk membuka lebar bakat dan minat mahasiswa. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat menjadi kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di luar kelas. Sedangkan menurut (Sadiah & Ds, 2022:156) kegiatan ekstrakurikuler suatu program kegiatan di luar belajar. Suatu pelajaran sekolah dirancang untuk dapat mempercepat program kurikulum dengan demikian kegiatan ini berjalan tanpa kendala. Dari sini kita dapat melihat bahwa kegiatan ekstrakurikuler digunakan sebagai bagian yang mendukung proses pembelajaran yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi langsung bermuara pada praktik dalam memudahkan pemahaman teori dan juga melatih konsentrasi.

Ekstrakurikuler juga adalah lembaga yang mendukung metode kegiatan yang membiasakan siswa. Dengan manajemen yang kompeten, sekolah mampu mengembangkan keterampilan minat, bakat, dan hobi siswa untuk mengikuti salah satu program kegiatan setelah jam sekolah.

b. Peran dan Tujuan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah suatu program sekolah yang menjadi sarana untuk menampung serta menyalurkan minat bakat siswa. Peranan dan tujuan ekstrakurikuler berupaya agar pelaksanaan program ekstrakurikuler membuahkan hasil yang baik dalam menunjang kurikulum, serta dalam upaya menumbuh kembangkan nilai-nilai yang ada pada siswa tersebut. maka dibutuhkan adanya sosialisasi yang jelas dari segi makna, tujuan dan keinginan hasil yang ingin dicapai, hambatan yang ada dan bahkan yang akan muncul dalam kegiatan ini.

Tujuan diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah agar siswa dapat menggali dan memperoleh serta meningkatkan keterampilannya baik dari segi akademik (ekstrakurikuler yang berkaitan dengan pendidikan) maupun aspek non akademik (ekstrakurikuler yang berkaitan dengan olahraga), serta mampu bersosialisasi, mengetahui keterkaitan antar mata pelajaran yang berbeda, menyalurkan bakat dan minat sesuai keinginan. Dengan adanya tujuan yang dibentuk dalam suatu ekstrakurikuler, maka peran dan manfaat dari suatu ekstrakurikuler menjadi satu kesatuan di dalamnya. Program ekstrakurikuler di sekolah terbilang memegang peranan penting dalam melaksanakan pembinaan siswa, karena siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuannya, menambah pengetahuan, pemahaman dan keahlian atau keterampilannya secara individu maupun kelompok. Selain hal yang telah disebutkan, siswa juga diberi pembinaan serta mendapat pembentukan

karakter secara berkelompok maupun secara individu. Tak hanya itu, peran dan tujuan ekstrakurikuler juga adalah mampu mengarahkan siswa ke arah yang berprestasi.

2. Hakikat Futsal

a. Futsal

Menurut (Chen, Clemente, Bezerra, Lu, 2020:1) Futsal adalah olahraga yang menggunakan bola yang mirip dengan yang dipakai oleh olahraga sepak bola. Futsal adalah olahraga yang dimainkan di dalam ruangan. Futsal (futbol sala memiliki arti sepak bola yang dilakukan dalam tempat sebuah ruangan yang di artikan dalam bahasa Spanyol) adalah permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan,. Menurut (Gunawan Y, Suherman A, Sudirjo E. 2016:2) Permainannya mirip, tetapi aturan, alat, dan bidang yang digunakan berbeda. Olahraga Futsal memiliki lima pemain di setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang memiliki sebelas pemain kunci di lapangan.

Sedangkan menurut (Hutomo A, Kristiyanto A, Purnama .2019:140) Futsal dibedakan dengan persyaratan untuk mempertahankan stamina, kecepatan, stamina, kekuatan, dan ketangkasan untuk waktu yang lama. Satu-satunya perbedaan antara Futsal dan sepak bola adalah luas lapangan, bola yang di pakai, diameter gawang, waktu bermain, dan banyaknya pemain inti, yaitu 5 orang ditambah dengan pemain pengganti, dan aturan permainan.

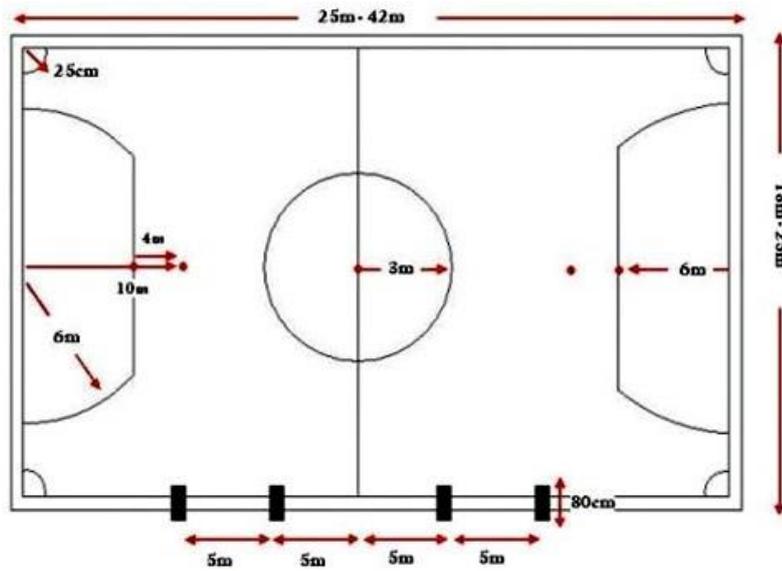
b. Peraturan

Futsal adalah permainan bola di mana dua tim dari lima pemain masing-masing bersaing. Tujuannya adalah untuk menendang bola ke gawang lawan. Setiap pihak memiliki pemain pengganti selain lima pemain utama. Berbeda dengan olahraga dalam ruangan lainnya, lapangan Futsal lebih ditentukan oleh garis daripada jaring atau papan. Futsal adalah permainan sepak bola lain yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Permainan yang dimainkan oleh 10 orang (masih dalam kelompok 5 orang) ini menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari bola sepak. Ukuran gawang dalam Futsal juga lebih kecil (P, Aji Setyawan D, Kresnapati P., 2019:2). Badan sepak bola utama (FIFA) mengatur peraturan Futsal, yang meliputi:

a) Lapangan Futsal

Bentuk dari lapangan Futsal persegi panjang, berukuran 25 sampai 42 meter x lebar 15 sampai 25 m, dengan lingkaran tengah berdiameter 6 m, garis batas selebar 8 cm, garis sentuh di setiap sisi, garis gawang di kedua ujung, dan garis vertikal, (menyeberang) lapangan, busur area penalti berukuran 6 m dari setiap lokasi, garis penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang, garis untuk penalti kedua berukuran 12 m dari titik tengah garis gawang, pergantian pemain zona berukuran 6 m (3 m pada setiap garis tengah) di kedua sisi tribun dari zona lempar,

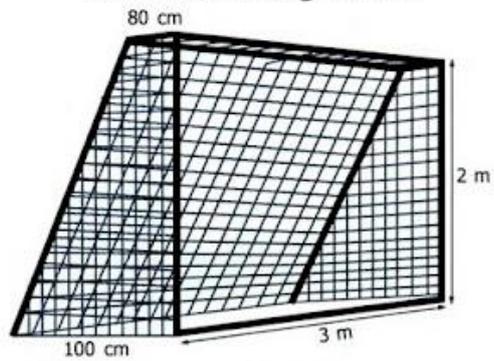
Gambar 1. Lapangan Futsal



Sumber (<https://tinyurl.com/hpm6ehc9>)

Sementara itu, untuk gawang memiliki tinggi 2 m kali lebar 3 m

Ukuran Gawang Futsal



Gambar 2. Ukuran Gawang Futsal

Sumber (<https://tinyurl.com/bdhc6mwm>)

b) Ukuran Bola Futsal

Memiliki ukuran 4, dengan keliling 62 sampai 64 cm, berat antara 390 - 430 gram, dan pantulan pertama 55 - 65 cm. Kulit atau bahan lain yang dapat diterima (bahan yang aman) digunakan.

Gambar 3. Bola Futsal



Sumber (<https://tinyurl.com/2p85cfxy>)

c) Pemain dan Wasit

Jumlah pemain permainan Futsal per tim adalah lima orang termasuk dengan 1 penjaga gawang. Dalam pertandingan resmi, setiap tim terdiri dari 5 pemain utama dan 7 pemain cadangan. Selama pertandingan, setiap tim berhak melakukan pergantian pemain dengan jumlah tanpa batas, dengan ketentuan pemain yang bermain harus meninggalkan lapangan terlebih dahulu, kemudian pemain pengganti masuk ke dalam lapangan. Jika pemain dengan sengaja ditambahkan pada saat pergantian pemain atau pemain pengganti masuk sebelum pemain yang bermain diganti, maka pemain pengganti tersebut akan dinyatakan melakukan pelanggaran

terhadap timnya dan menerima kartu kuning. Jika pemain dianggap melakukan pelanggaran kekerasan akan menerima kartu merah dengan dikeluarkan dari permainan dan dapat digantikan oleh pemain pengganti setelah menjalani hukuman 2 menit. Pertandingan Futsal dapat dilanjutkan jika masing-masing dari tim terdiri dari minimal 3 orang pemain, berikut adalah penjaga gawang, dan jika syarat tersebut tidak terpenuhi maka pertandingan akan di berhentikan.

Seorang wasit kepala akan memimpin sebuah pertandingan serta bertugas mengarahkan dan mengawasi jalannya pertandingan. Wasit kepala berhak memutuskan apakah pertandingan dapat dilanjutkan atau tidak dilanjutkan, memantau pemain yang melakukan pelanggaran, mencatat hasil rekap pertandingan dan melaporkan kepada Panitia apabila terjadi gol, memastikan bahwa gawang layak digunakan, serta memastikan bahwa peralatan pemain memenuhi persyaratan dan menghentikan permainan jika disebabkan oleh gangguan eksternal pertandingan.

Wasit olahraga Futsal berbeda dengan wasit sepak bola, wasit berdiri di sepanjang garis luar lapangan permainan dan mengikuti pergerakan bola sambil mengamati permainan dengan seksama. Wasit utama juga dibantu oleh wasit kedua pada pertandingan, wasit ke dua bisa menggantikan wasit utama jika mengalami cedera di tengah permainan. Posisi wasit kedua berseberangan dengan wasit

utama di sebelah lapangan permainan. Selain wasit utama dan wasit kedua, pertandingan Futsal juga dibantu oleh wasit tambahan yang bertindak sebagai penghitung waktu jalannya pertandingan, mencatat pemain yang mencetak setiap gol. Wasit ketiga juga memberikan informasi tentang pertandingan Futsal kepada wasit yang meminta pertimbangannya. dan menggantikan wasit kedua jika terjadi sesuatu yang menyebabkan wasit kedua berhalangan hadir.

d) Waktu Permainan Futsal

Waktu bermain Futsal adalah 2 kali 20 menit dengan selang durasi istirahat maksimal 10 menit. Setiap tim berhak atas *time-out* 1 menit dalam satu ronde pertandingan. setiap kali terjadi, tendangan sudut, pelanggaran, tendangan penalti atau pembersihan gawang, tendangan ke dalam (*Kick In*) pemain hanya memiliki waktu 5 detik untuk mengeksekusi tendangan ke dalam.

e) Teknik Dasar Futsal

Dalam Futsal, penguasaan teknik dasar amat penting karena teknik dasar adalah fondasi permainan seorang atlet. Baik nya penguasaan teknik dasar berpengaruh terhadap strategi tim. (Brila Susi Hawindri, 2016:285) bermain Futsal menuntut seorang pemain memiliki kemampuan/teknik *basic* yang bagus, tidak hanya dalam menendang bola, tetapi juga dalam memegang atau menahan bola.

Lebih lanjut menjelaskan yang tergolong fondasi (*Basic*) merupakan menu latihan tingkat dasar atau terendah. Latihan teknik

dasar bertujuan untuk membantu semua pemain mempelajari keterampilan dasar yang akan mereka butuhkan. Pemain Futsal juga belajar bermain dengan lebih akurat dari segi metode bermain yang mendasar seperti *passing*, *control* (penguasaan bola), *chipping* (mengumpan perut), *dribbling* (membawa bola), dan *shooting* (menembak).

Dalam situasi permainan yang dinamis, komunikasi dan kerja sama merupakan hal penting untuk bertahan dan membangun serangan. Situasi-situasi seperti ini membutuhkan penguasaan bola yang baik (*Controlling*) kemampuan mengoper (*Passing*) kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) serta kemampuan menembak bola kearah gawang lawan (*Shooting*). Tentunya teknik-teknik dasar tersebut dilatih terus menerus agar dapat diterapkan di dalam situasi permainan.

1) Mengoper Bola (*Passing*)

Gerakan *passing* bagi pemula, efektifnya dilakukan menggunakan kaki terkuat bagian dalam Posisi badan tegak dan mengarah ke arah sasaran, pandangan ke arah bola di ikuti dengan melihat posisi rekan tim yang akan di oper, kaki tumpuan berada di samping bola, kaki terkuat ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan untuk menendang bola. (Brila Susi Hawindri, 2016: 288) menyatakan *passing* berarti menggerakkan atau mengoper

bola dengan akurasi bola yang tepat sehingga mengenai target yang ingin dibidik.

2) Menguasai Bola (*Controlling*)

Menguasai bola dilakukan dengan menggunakan telapak kaki. Pemain berdiri rileks dan sigap untuk menerima bola, dan kaki terkuat menerima bola dengan fokus penguasaan. Bermaksud menerima atau menghentikan kecepatan bola adalah untuk menguasai bola serta termasuk untuk menyusun permainan, serta agar memudahkan passing.

3) Membawa Bola (*Dribbling*)

(Endrawan, Satriawan. Amar 2020: 69) Menyatakan bahwa teknik *dribbling* ialah penguasaan kemampuan yang harus dan mutlak yang wajib dikuasai pemain Futsal Teknik membawa/menggiring bola bisa digunakan efektifnya menggunakan kaki terkuat, badan condong ke depan pada saat membawa bola, posisi kaki mengenai kaki bagian luar. cara menggiring bola menurut (Brila Susi Hawindri, 2016: 288) (1) *dribbling* memakai kaki dalam, (2) *dribbling* memakai kaki luar, (3) *dribbling* memakai punggung kaki.

4) Menembak Ke Arah Gawang Lawan (*Shooting*)

Tujuan menembak bola ke arah gawang lawan adalah menciptakan gol. Teknik *shooting* dilakukan hampir sama dengan posisi passing, hanya saja yang menjadi pembeda Gerakan

shooting dilakukan dengan tembakan yang keras dan mengarah ke arah gawang lawan. Posisi kaki bertumpu ada di samping bola, posisi kaki terkuat di tarik ke belakang dan diayunkan menggunakan tenaga yang maksimal ke arah gawang lawan, untuk Gerakan dasar, perkenaan bola menggunakan punggung kaki.

Lebih lanjut (Brila Susi Hawindri, 2016:289) mengatakan shooting adalah teknik dasar menembak bola dengan tembak bola sekencang kencangnya ke gawang untuk mendapat poin. Teknik dasar *shooting* harus diarahkan ke pemain di setiap sesi berlatih, Memiliki maksud agar permainan mencapai hasil dari tembakan bola yang ditujukan padanya sasaran.

3. Hakikat Daya Tahan dan Kelincahan

Daya tahan dan kelincahan adalah dua hal yang saling berkaitan bagi atlet olahraga. Di dalam dunia olahraga khususnya Futsal daya tahan mempengaruhi kelincahan atlet Futsal dalam permainannya di lapangan. (Roete ,Gemser,Otter,Stoter,Lamberts,. 2021:1065)

Menurut (Royana, 2018:9), mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah posisi dengan cepat saat melaju dengan secepat cepatnya. Kelincahan didefinisikan sebagai kebolehan seseorang untuk berubah arah secepat mungkin sambil bergerak dengan tetap menjaga keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh.

Situasi permainan Futsal yang dinamis menuntut atlet Futsal harus bergerak dinamis pula sesuai dengan situasi kondisi di lapangan. (Akhmad I, Dewi R, Supayitno, Priyambada G, 2023:478). kemampuan seorang atlet yang dapat berubah arah geraknya dengan cepat jika tanpa didukung kondisi fisik yang baik, tentunya akan sangat mempengaruhi kinerja permainan di lapangan.

Lebih lanjut (Royana, 2018:9) menyatakan dengan kondisi fisik yang prima akan mempengaruhi fungsi dan sistem organisasi tubuh antara lain:

- a. Peningkatan efisiensi sistem peredaran darah dan kerja jantung.
- b. Kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dan komponen kondisi fisik lainnya akan meningkat.
- c. Akan ada gerakan yang lebih baik di lain waktu.
- d. Anatomi akan pulih lebih cepat kapanpun respons diperlukan.

4. Manfaat Daya Tahan Terhadap Permainan Futsal

Selain penguasaan teknik, kondisi mental, dan taktik permainan yang baik, salah satu faktor terpenting keberhasilan olahraga tentunya tidak terlepas dari kondisi fisik. Seberapa besar dan pentingnya pengaruh keadaan stamina jasmani terhadap pencapaian prestasi olahraga tentunya tergantung dari kebutuhan olahraga yang bersangkutan. Olahraga kompetitif seperti sepak bola, voli, Futsal, basket dll. sangat membutuhkan penguasaan teknik, stamina dan mental yang baik. (Sanjar, 2022:25)

Menurut (Hilman, 2018:1) keadaan fisik adalah kumpulan komponen yang saling berhubungan yang tidak dapat dipisahkan dengan mudah untuk perbaikan atau pemeliharaan. Dari perspektif tersebut di atas, komponen terkait juga telah diproduksi untuk memperbaiki kondisi fisik. Padahal kebugaran jasmani telah berkembang sesuai dengan tuntutan masing-masing cabang olahraga. Meningkatkan ketangguhan mental, strategi permainan, dan daya tahan adalah aspek vital untuk menjadi atlet yang lebih baik.

Daya tahan sangat ditekankan dalam pertandingan Futsal, agar bermain Futsal menjadi lebih baik. Jika seorang pemain Futsal ingin tampil maksimal, ia harus memiliki unit jasmani yang penting seperti stamina fisik yang baik, mentalitas yang baik, dan keterampilan teknis yang baik agar bisa tampil maksimal dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, untuk mencapai yang terbaik dalam dunia olahraga, ketiga aspek pendukung tersebut harus diperhatikan dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Jika Anda tidak berlatih sama sekali, kondisi fisik Anda akan turun secara signifikan dibandingkan dengan kondisi Anda yang meningkat. Untuk itu peran dari pelatih senantiasa mengontrol kondisi fisik pemainnya, sehingga bisa terlihat jika ada penurunan yang berarti.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir bertujuan memberikan penjelasan alur dalam penelitian sehingga dapat di mengerti maksud dan tujuan penyelesaian masalah yang

dikaji. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Futsal pada peserta ekstrakurikuler di SMPN 4 Samarinda. Oleh karena itu, peneliti melakukan tes daya tahan, tes kelincahan, dan tes *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler guna melihat hasil penelitian, apakah ada hubungan atau tidak berhubungan.

1. Kaitan antara daya tahan terhadap *dribbling* Futsal

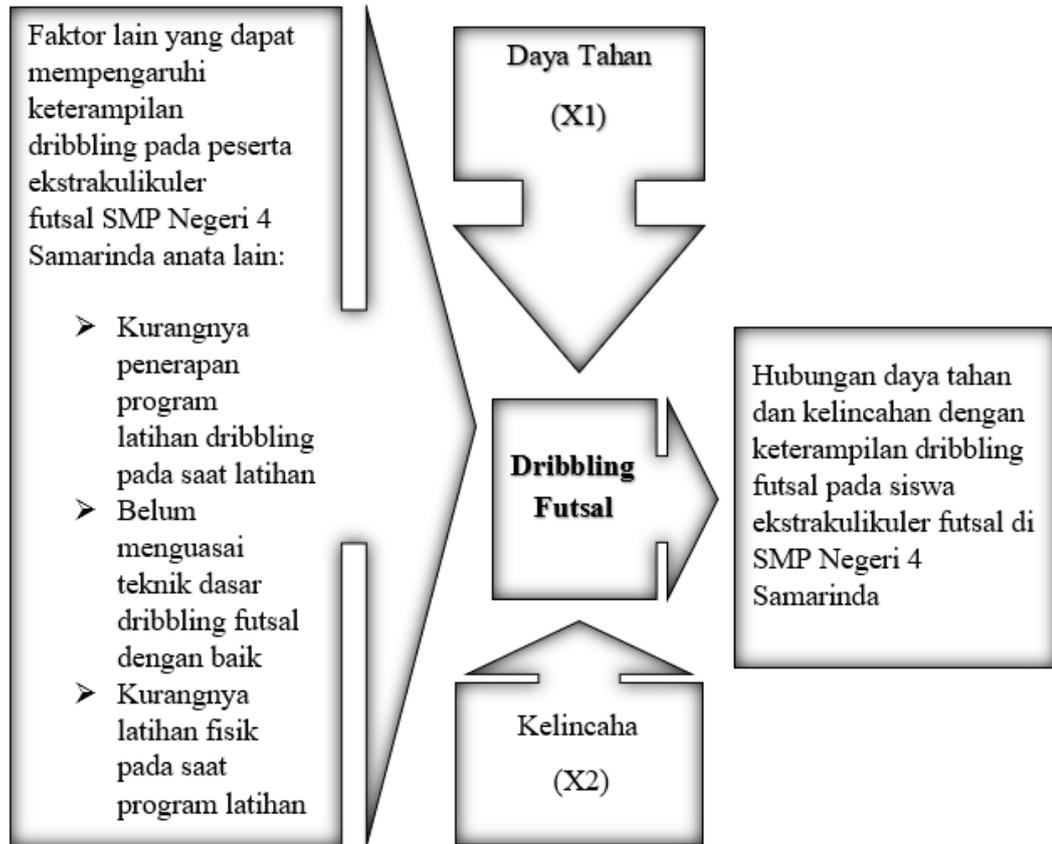
Untuk menyesuaikan situasi dalam pertandingan daya tahan seorang atlet Futsal sangat penting untuk mendukung kemampuan *dribbling* Futsal guna memaksimalkan kemampuan, hal ini di dapat didukung dengan penerapan program Latihan yang sesuai seperti lari *sprint* dan penerapan jogging.

2. Kaitan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Semakin baik kelincahan seorang atlet Futsal, maka semakin baik kemampuannya dalam melakukan *dribbling*. Koordinasi gerak yang baik meningkatkan kemampuan *dribbling*

3. Kaitan antara daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*.

Untuk memaksimalkan performa permainan seorang atlet tentunya wajib mempunyai daya tahan dan kelincahan yang baik. Koordinasi dari dua instrumen tersebut harus dimiliki untuk mendukung kemampuan *dribbling* yang baik pula.



.Gambar 4. Skema Kerangka Berpikir

C. Penelitian Yang Relevan

Studi terkait adalah studi yang telah dilakukan sebelumnya dan hampir identik dengan studi yang akan datang. Penelitian yang relevan digunakan untuk memperkuat teori yang sudah ada. Kajian yang terkait dengan kajian ini adalah:

1. “Pengaruh Komposisi Tubuh Kunci Futsal Terhadap Teknik Fundamental Futsal” (Mashud, Abd. Hamid, Said Abdillah. 2019: 1). Faktor dalam proses penelitian ini merupakan keterampilan teknik dasar Futsal. Pelajar dari SMP Negeri 6 Banjarbaru, SMP Negeri 2 Banjarbaru, dan SMP Negeri 2 Tabalong berpartisipasi dalam penelitian ini. Pendekatan seluruh

sampel digunakan untuk merekrut 63 orang di antara semua siswa yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga Futsal. Temuan penelitian adalah sebagai berikut: 1) Variabel X1 mempengaruhi variabel dependen Y. Nilai sig sebesar 0,041 (0,05) menunjukkan bahwa variabel X1 berpengaruh agak signifikan terhadap variabel Y. 2) Variabel X2 berpengaruh terhadap variabel dependen Y. Dibuktikan dengan nilai sig sebesar 0,005 (0,05), variabel X2 secara parsial terbukti berpengaruh signifikan terhadap variabel Y. 3) Variabel X3 berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen Y. Nilai sig sebesar 0,009 (0,05) mengartikan variabel itu sendiri berpengaruh signifikan antara variabel Y. 4) Besarnya variabel bebas X1 dan X2, serta nilai probabilitas yang diperoleh dari uji signifikansi sehingga model regresi yang dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai variabel prediktif Y. H. pengaruh variabel X1, X2, dan X3 terhadap variabel Y secara bersamaan terbukti signifikan (teknik dasar Futsal). Selain temuan pengujian hipotesis, diketahui bahwa 34,70% variabel Y dipengaruhi oleh variabel X1, X2, dan X3, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor selain variabel X1, X2, dan X3: dipengaruhi oleh 63,3%.

2. Firman Juniatur Rahmat, "Meningkatkan Endurance, Agility, dan Speed Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training" (Rahman, 2018:1) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi metode latihan sirkuit tambahan menggunakan bola. Kaitan antara latihan tanpa latihan bola dan sirkuit untuk meningkatkan stamina, kelincahan, dan

kecepatan pada pemain Futsal yang keluar dari SMAN 1. Kebomas Gresik - pelajari apa yang dilakukan tim pada tes pertama. Setelah itu, mereka secara berturut-turut dikelompokkan berpasangan menjadi tiga kelompok: kelompok latihan bola dan sirkuit bebas bola, dan kelompok kontrol. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian eksperimen semu (pretest-posttest). Hasil tes sebelum dan sesudah kelompok *dribbling* circuit training terjadi peningkatan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan ($0.0000.05$) dan daya tahan ($0.476 > 0.05$), menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan. Menurut temuan penelitian, latihan sirkuit dengan dan tanpa bola bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

D. Hipotesis Penelitian

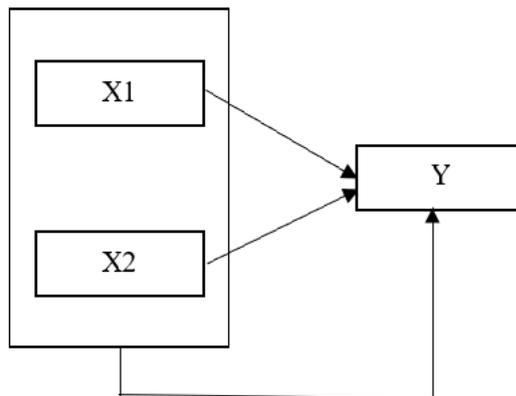
1. Adanya hubungan antara daya tahan dengan kemampuan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.
2. Adanya hubungan antara kelincahan dengan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.
3. Adanya hubungan antara daya tahan dan kelincahan yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* Futsal pada siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional menggunakan desain korelasi dimana penelitian ini menentukan hubungan 2 variabel atau lebih. Penelitian ini mencari hubungan antara variabel X1 daya tahan, variabel X2 kelincahan dan variabel Y keterampilan *dribbling* Futsal pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda. Berikut desain dari penelitian ini.



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 = Daya Tahan

X2 = Kelincahan

Y = *Dribbling*

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Samarinda tepatnya di Jalan Ir. H. Juanda Kelurahan Air Putih Kecamatan Samarinda Ulu. Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dilakukan pada 15 Maret dan 16 Maret 2023. Hari pertama melakukan tes daya tahan anaerobik, kemudian di hari kedua melakukan tes kelincahan dan *dribbling* Futsal

C. Populasi Dan Sampel

Untuk mengumpulkan data suatu penelitian, kebutuhan informasi yang berhubungan dengan sumber data penelitian harus dipenuhi. Sebagai berikut untuk populasi dan sampel penelitian:

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini menggunakan keseluruhan siswa peserta ekstrakurikuler Futsal. Jumlah populasi yang banyak tentunya berdampak buruk pada penelitian karena membutuhkan waktu, biaya hingga tenaga yang banyak. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian, kita dapat memilih sampel dari jumlah populasi yang ada, hal ini lebih efisien bagi peneliti.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari data keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive* sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang menentukan sampel berdasarkan kriteria

pemain inti laki-laki dari tim Futsal. Penelitian ini menggunakan 30 sampel peserta laki-laki ekstrakurikuler Futsal yang diambil sebagai sampel sesuai jadwal latihan agar proses pengambilan data terencana.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik mengumpulkan data menggunakan teknik tes dan pengukuran kepada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda Metode pengumpulan data yang melibatkan peserta untuk melakukan tes daya tahan anaerobik yang dilakukan sesuai kelaziman daya tahan anaerobik yaitu lari 300 meter, tes kelincahan, dan tes *dribbling*. Alternatif penilaian tes sebagai berikut:

1. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tes daya tahan anaerobik dilakukan dengan tes lari 300 meter dan dilakukan sebanyak 2 kali percobaan. Adapun tabel penilaian sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Lari 300 Meter

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Waktu Terbaik	Kategori Nilai
1					
2					
3					

2. Tes Kelincahan

Tes kelincahan *Agility* merupakan tes untuk mengukur kelincahan. Tes ini dilakukan menggunakan metode *Shuttle Run 4x10*. Pada tes ini akan melihat kemampuan mengubah arah gerak tubuh peserta dengan cepat. Tabel penilaian kelincahan sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Agility Shuttle Run 4x10

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Waktu Terbaik	Kategori Nilai
1					
2					
3					

3. Tes *Dribbling*

Tes *dribbling* dilakukan guna mengetahui kemampuan *dribbling*. Pada tes kali ini dilakukan sebanyak 2 kali tes pengukuran, waktu terbaik yang akan diambil dari kedua tes tersebut. Tabel penilaian tes *dribbling* Futsal sebagai berikut:

Tabel 3. Penilaian *dribbling*

No	Nama	Prestasi (Detik)		Kategori
		Tes 1	Tes 2	
1				
2				
3				

E. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti membutuhkan instrumen penelitian agar mendapatkan data yang diperlukan. Pada penelitian ini, instrumen penelitian yang dipakai berupa jenis tes. Instrumen tes yang akan digunakan di penelitian ini antara lain:

1. Tes Daya Tahan Anaerobik

Tes daya tahan anaerobik dilakukan dengan tes lari 300 meter, tes ini merupakan tes yang mengharuskan peserta tes lari secepat mungkin dengan jarak finish 300 meter untuk mengetahui kondisi fisik, semakin sedikit waktu

yang didapatkan maka penilaian skor akan semakin bagus. Tes ini dilakukan sesuai dalam buku panduan tes milik (Dr. Oce Wiriawan S.Pd., 2017:69).

Perlengkapan tes daya tahan anaerobik berupa *kun*, *stopwatch*, lapangan atau bidang datar. Prosedur tes dan norma tes adalah sebagai berikut:

- a. Peserta mengantri di belakang garis *start*.
- b. Pada aba-aba "siap", peserta siap berlari dari start berdiri.
- c. Saat aba-aba "ya" diberikan, pemain harus berlari sejauh 300 meter secepat mungkin untuk melewati garis finis.
- d. Kecepatan lari dihitung hingga sepersepuluh detik (0,1 detik) dan, jika mungkin, hingga perseratus detik (0,01 detik) dari waktu sinyal "ya".
- e. Tes diulang dua kali. Mengikuti satu pelari, peserta melakukan tes berikutnya. Kecepatan lari terbaik ditentukan.
- f. Jika atlet melewati atau melewati lintasan lain, ia dinilai gagal.

2. *Shuttle Run 4X10*

Tes ini dilakukan untuk mengetahui kelincahan dengan melakukan *shuttle run 4X10*, Tes ini dilakukan sesuai dalam buku panduan tes milik (Muchlisin & Pasaribu, 2020:30). Alat/fasilitas pada tes ini berupa *kun*, *stopwatch*, lapangan atau bidang datar. Adapun norma dan prosedur tes adalah sebagai berikut:

- a. Saat instruksi "bersedia" dikeluarkan, tester harus berdiri di belakang garis tengah, menghadap baris pertama.
- b. Pada sinyal "siap", peserta ujian mulai berlari dari posisi diam.

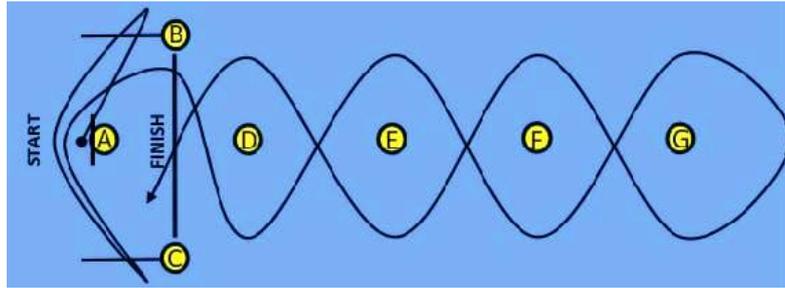
- c. Saat aba-aba “ya” diberikan, peserta berlari menuju kun yang diukur pada jarak 10 meter dan segera kembali ke garis start.
- d. Ulangi proses tersebut hingga empat kali. Alhasil, jaraknya menjadi 40 meter.
- e. Timer berhenti setelah Anda melewati garis finish.
- f. Menetapkan rekor waktu untuk kriteria ketangkasan yang diukur dalam sepersepuluh detik (0,1 detik)

3. Tes *Dribbling* Futsal

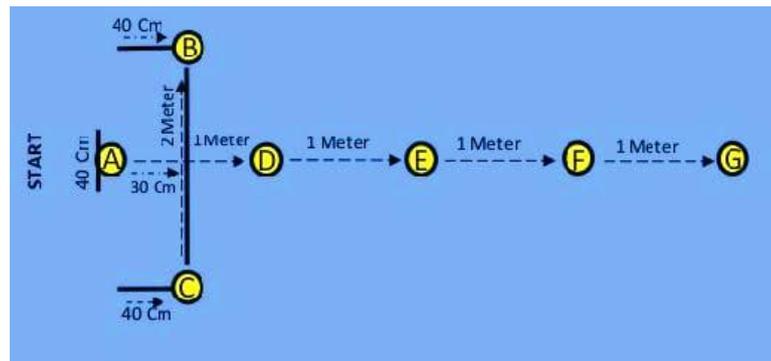
Tes *dribbling* adalah tes menggiring bola. Tes ini bertujuan mengukur kemampuan menggiring bola. Semakin cepat peserta sampai ke finish maka semakin baik waktu yang diperoleh. Tes ini dilakukan sesuai dalam jurnal penelitian tes milik (Dewi & Pakpahan, 2018:4).

Alat/fasilitas pada tes ini berupa lapangan atau bidang datar, kun, peluit, stopwatch, bola Futsal, buku dan alat tulis, meteran. Prosedur pelaksanaan dan norma tes adalah sebagai berikut:

- a. Menggiring bola sebanyak 1 kali percobaan dimulai dengan kun A,B,C,D,E,F,G dan kembali lagi dimulai dengan kun G,F,E,D,C,B,A.
- b. A-B: Menggiring bola di luar penanda.
- c. B-A: Menggiring bola di luar penanda.
- d. A-C: Menggiring bola di luar penanda.
- e. C-A: Menggiring bola di luar penanda.
- f. A-D-E-F-G: Melakukan dribble zig zag.
- g. G-F-E-D-A: Melakukan dribble zig zag.



Gambar 2. Desain Penelitian Futsal



Gambar 3. Ketentuan Ukuran Marker

F. Teknik Analisis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Agar mengetahui ketentuan data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Karena distribusi data normal sangat penting dalam statistik parametrik dan merupakan kriteria mutlak yang harus dipenuhi. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas menentukan ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel bebas (daya tahan dan kelincahan) dengan variabel terikat yaitu

(*dribbling*) Futsal. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier (garis lurus) antara faktor independen dengan variabel dependen, maka digunakan SPSS 20.

2. Uji Hipotesis

Peneliti dibantu aplikasi spss 20 dengan menggunakan analisis *correlate bivariate test*, uji regresi, dan menghitung sumbang efektif (SE) serta sumbang relatif (SR) Hasil yang dihipotesiskan adalah untuk memastikan tingkat kesamaan antara dua variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Faktor Keputusan: ter signifikan jika nilai sig F lebih kecil dari 0,05. Sementara jika nilai sig F lebih besar dari 0,05 maka tidak tersignifikan.

3. Sumbang Efektif (SE) Sumbang Relatif (SR)

Dalam analisis regresi, sumbang efektif (SE) dan sumbang relatif (SR) adalah ukuran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen, dimana jumlah SE semua variabel independen sama dengan jumlah nilai kuadrat *r square* (R²). Adapun sumbang efektif dihitung dengan rumus $SE(x)\% = Beta_x \times r_{xy} \times 100\%$ dan sumbang efektif reality di hitung

dengan rumus $SR (X)\% = \frac{SumbanganEfektif (X)\%}{RSquare}$ atau $SR (X)\% = \frac{SE(X)\%}{R^2}$

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

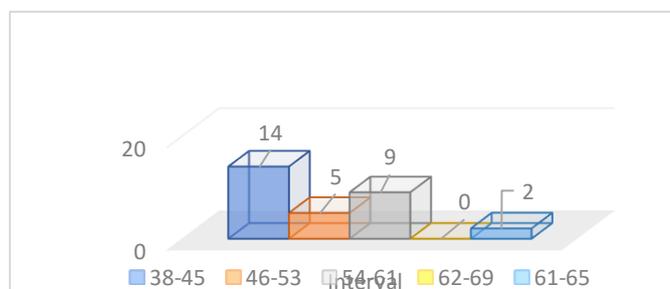
Penelitian ini memiliki 3 variabel, antara lain: daya tahan (X1) Kelincahan (X2) sebagai variabel bebas, dan keterampilan *dribbling* (Y) sebagai variabel terikat. Deskripsi data pada penelitian ini adalah berikut:

1. Daya Tahan Anaerobik (X1)

Komponen daya tahan yang diukur dengan melakukan tes lari 300 meter sesuai dengan kelaziman daya tahan anaerobik. Pada tes ini dilakukan sebanyak 2X dan hasil yang diambil adalah waktu terbaik dari dua kali percobaan tes. Dengan perolehan waktu kategori baik sekali yaitu 31,80-38,95 detik dan perolehan waktu kurang sekali yaitu 55,30-60,59 detik

Tabel 1. Tabulasi Variabel X1

No	Interval	F	%
1	38-45	14	47
2	46-53	5	17
3	54-61	9	30
4	62-69	0	0
5	70-77	2	7
		30	100



Gambar 1. Diagram Tabulasi Variabel X1 Daya Tahan

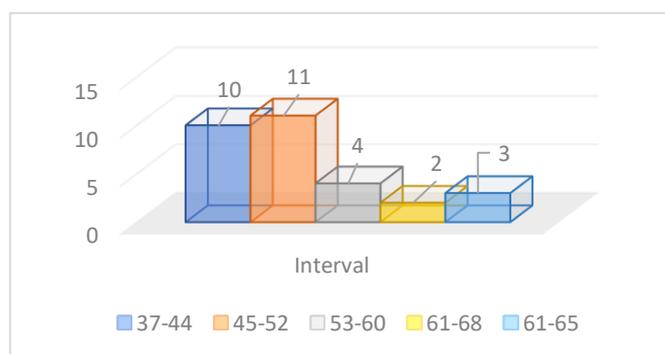
Dengan penjelasan sampel 30 siswa yang mengikuti daya tahan lari 300 meter yang mendapat poin interval 38-45 sebanyak 14 siswa dengan persentase 47%, interval poin 46-53 sebanyak 5 siswa dengan persentase 17%, interval poin 54-61 sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, interval poin 62-69 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, interval poin 70-77 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%.

2. Kelincahan (X2)

Komponen Kelincahan diukur dengan tes kelincahan. Hasil yang diambil adalah waktu tercepat dari 2 (dua) kali percobaan. Dengan perolehan skor minimal 10,45 detik dan maksimal 12,78 detik.

Tabel 2. Tabulasi Variabel X2

No	Interval	F	%
1	37-44	10	33
2	45-52	11	37
3	53-60	4	13
4	61-68	2	7
5	69-76	3	10
		30	100



Gambar 2. Diagram Tabulasi Variabel X2 Kelincahan

Siswa yang mengikuti tes kelincahan (*Shuttle Run 4X10*) yang mendapat poin interval 37-44 sebanyak 10 siswa dengan persentase 33%,

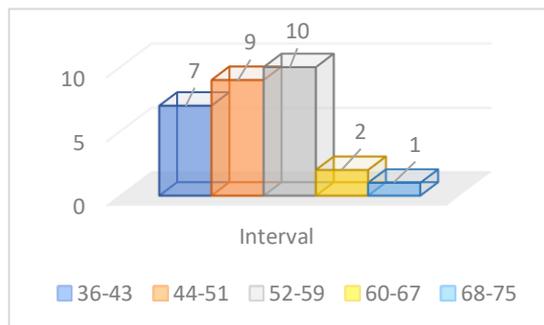
siswa yang mendapat poin interval 45-52 sebanyak 11 siswa dengan persentase 37%, siswa yang mendapat poin interval 53-60 sebanyak 4 siswa dengan persentase 13%, siswa yang mendapat poin interval 61-68 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, siswa yang mendapat poin interval 69-76 sebanyak 3 siswa dengan persentase 10%.

1. *Dribbling* (Y)

Komponen *dribbling* yang diukur dengan melakukan dua kali tes percobaan. Hasil yang diambil adalah waktu terbaik dari dua kali percobaan tes. Dengan perolehan waktu kategori baik sekali yaitu <11,91 detik dan perolehan waktu kurang sekali yaitu >15,80 detik.

Tabel 3. Tabulasi Variabel Y

No	Interval	F	%
1	36-43	7	23
2	44-51	9	30
3	52-59	10	33
4	60-67	2	7
5	68-75	2	7
		30	100



Gambar 3. Diagram Tabulasi Variabel Y Dribbling

Pengambilan sampel 30 siswa peserta tes *dribbling* sebagai contoh terdapat 7 siswa dengan skor interval antara 36-44 terhitung 23%, dan 9 siswa dengan skor interval 44-51 terhitung 30%. , terdapat 10 siswa pada interval

52-59, terhitung 33%; 2 siswa pada interval 60-67, terhitung 7%; 2 siswa pada interval 68-75, terhitung 7%.

B. Analisis Data

1. Prasyarat Uji Analisis

a. Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas peneliti melakukan pengolahan data melalui SPSS 20 untuk mengolah data untuk uji normalitas dan *Kolmogorov-Smirnov* untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal. Karena distribusi data normal sangat penting dalam statistik parametrik dan merupakan kriteria mutlak yang harus dipenuhi. Dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi lebih besar $> 0,05$, maka data penelitian ini berdistribusi normal. Akan tetapi, jika nilai signifikansi kecil $< 0,05$ maka data penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalis Smirnov Test

		X1	X2	Y
N		30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.0333	49.9667	50.1000
	Std. Deviation	10.04295	10.03265	9.92854
Most Extreme Differences	Absolute	.159	.165	.110
	Positive	.159	.165	.110
	Negative	-.115	-.104	-.082
Kolmogorov-Smirnov Z		.868	.906	.604
Asymp. Sig. (2-tailed)		.438	.385	.859

Dari tabel diatas didapatkan hasil uji normalis daya tahan anaerobik (X1) dengan nilai 0,438 kelincahan (X2) dengan nilai 0,385 dan *Dribbling* (Y) 0,859 maka dapat disimpulkan data penelitian berdistribusi normal

b. Uji Linieritas

Untuk melakukan uji linieritas peneliti melakukan uji linieritas dengan SPSS bertujuan menentukan bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dengan pengambilan keputusan jika nilai *Sig. deviation from linearity* lebih besar 0,05, maka hubungan yang linear antara variabel independen dengan variabel dependen, Namun, jika nilai signifikansinya lebih kecil 0,05, maka data dinyatakan tidak berhubungan.

Tabel 5. Uji Linieritas Anova Table

ANOVA Table

		F	Sig.
	(Combined)	116.505	.000
Between Groups	Linearity	2030.459	.000
Y * X1	Deviation from Linearity	3.920	.013
Within Groups			
Total			

ANOVA Table

		F	Sig.
	(Combined)	34.967	.000
Between Groups	Linearity	535.985	.000
	Deviation from Linearity	1.566	.211
Within Groups			
Total			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai *Sig. deviation from linearity* X1 sebesar 0.013 < 0,05, X2 sebesar 0.211 > 0,05 maka

disimpulkan tidak linier antara variabel daya tahan anaerobik (X1) dengan *dribbling* (Y). Sedangkan kelincahan (X2) dan keterampilan *dribbling* (Y) memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis, peneliti menggunakan spss 20 dengan menggunakan analisis *correlate bivariate test*. Hasil hipotesis bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antara dua variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig $F < 0,05$ maka berkorelasi dan jika nilai sig $F > 0,05$ maka tidak berkorelasi.

Tabel 6. Hasil Korelasi X1 X2 Y

Correlations				
		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.964**	.981**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30
X2	Pearson Correlation	.964**	1	.968**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
Y	Pearson Correlation	.981**	.968**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

Dari tabel korelasi atas didapatkan bahwa X1 terhadap Y memiliki sig. sebesar 0,00 yang berarti signifikan. Sementara itu dari hasil uji regresi X2 terhadap Y sebesar 0,00 yang artinya signifikan. Juga dapat dilihat bahwa X1 dan X2 terhadap Y sebesar 0,00. Dari sini dapat disimpulkan variabel independen (X1) dan (X2) memiliki hubungan yang signifikan antara variabel dependen (Y) karena memiliki nilai $< 0,05$. Berikut tabel rangkuman uji regresi:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Korelasi

Variabel	N	Pearson Correlation	Keterangan
X1 – Y	30	0,00	Signifikan
X2 – Y	30	0,00	Signifikan
X1 X2 - Y	30	0,00	Signifikan

Tabel 8. R square non linier X1-Y

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2753.425	1	2753.425	732.329	.000
Residual	105.275	28	3.760		
Total	2858.700	29			

Tabel 9. coefisien non linier

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.981	.963	.962	1.939

Dikarenakan pada uji linieritas variabel X1 terhadap Y tidak signifikan, maka akan diuji dengan metode regresi non linier yang dimana hasil diambil dari *R square* jika nilai lebih tinggi >0,05 maka lebih baik, dan jika sig kurang dari < 0,05 maka signifikan. Berikut hasil uji regresi non linier X1 terhadap Y:

Tabel 10. Uji regresi X2-Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2676.490	1	2676.490	411.292	.000 ^b
	Residual	182.210	28	6.508		

Total	2858.700	29			
-------	----------	----	--	--	--

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	2.254	2.405		.937	.357
	X2	.958	.047	.968	20.280	.000

Dari tabel uji regresi dan regresi non linier yang tertera, menunjukkan X1 terhadap Y memiliki sig. sebesar 0,00 yang berarti signifikan. Sementara itu dari hasil uji regresi X2 terhadap Y sebesar 0,00 yang artinya signifikan. Dari sini dapat disimpulkan variabel Independen (X1) dan (X2) memiliki hubungan yang signifikan antara variabel dependen (Y) karena memiliki nilai <0,05.

C. Pembahasan

1. Hubungan korelasi X1 terhadap Y

Penelitian dilakukan dengan maksud mengetahui korelasi variabel daya tahan (X1) terhadap *dribbling* Futsal (Y).

Penelitian dari (Is & Hariansyah, 2020:175) Menyatakan terdapat kesinambungan daya tahan terhadap *dribbling* Futsal yang memiliki derajat hubung 14,25% .

Hasil dari perhitungan data menunjukkan dari nilai uji prasyarat normalitas sebesar 0,438. Uji linieritas X1 terhadap Y adalah 0,013 <0,05. Dikarenakan distribusi tidak signifikan maka dilakukan uji regresi non linier

untuk variabel X1 terhadap Y dan mendapatkan nilai signifikan (0,00) yang berarti $<0,05$ maka distribusi terpenuhi dan diterima.

2. Hubungan korelasi X2 terhadap Y

Penelitian dilakukan untuk mengetahui antara variabel kelincahan X2 terhadap *dribbling* Futsal Y.

Sebagaimana korelasi penelitian variabel ini senada dengan penelitian (Deni Mudian & Arif Fajar Prasetyo, 2023:59) menegaskan bahwa kelincahan memiliki korelasi positif yang baik terhadap keterampilan *dribbling* Futsal serta memiliki pengaruh positif 85,4%.

Hasil perhitungan data menunjukkan pada uji prasyarat Normalis sebesar 0,385. Nilai sig untuk uji linieritas (0,211). Sementara untuk menjawab uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi, yang dimana X2 terhadap Y bernilai sig (0,00) yang berarti pengujian diterima dan dinyatakan berkorelasi secara signifikan.

3. Hubungan korelasi variabel X1 X2 terhadap Y

Penelitian lain dari (Lukman Hendarto, M iqbal,A S Chan 2019:56) bahwa daya tahan serta kelincahan memiliki signifikansi baik. Adapun hasil yang didapat dari uji korelasi X1, X2 terhadap Y, jika diamati dari Sig.(2-tailed) variabel (X1) terhadap (Y) adalah sebesar 0,00 ($<0,05$), untuk variabel (X2) terhadap (Y) sebesar 0,00. ($<0,05$). Kemudian hasil korelasi X1 dan X2 terhadap Y (0,00) Ditarik kesimpulan bahwa variabel X1 dan X2 memiliki hubungan terhadap Y, dapat disimpulkan pengujian diterima dan berkorelasi secara signifikan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis pengolahan data, pengujian penelitian, dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara Daya tahan (X1) terhadap kemampuan *dribbling* (Y), Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan (X2) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* Futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler Futsal di SMPN 4 Samarinda.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti simpulkan diatas, maka implikasi penelitian adalah sebagai berikut:

1. Daya tahan anaerobik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* Futsal pada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMPN 4 Samarinda.
2. Kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* Futsal pada peserta ekstrakurikuler Futsal di SMPN 4 Samarinda.

C. Saran

1. Bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda agar giat dan mengikuti proses latihan secara teratur dan konsisten.
2. Bagi pembina ekstrakurikuler dapat bekerja sama dengan pelatih untuk membuat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Futsal lebih bersemangat mengikuti proses latihan.
3. Bagi pelatih agar dapat lebih bervariasi lagi dalam program latihan terutama program latihan daya tahan, kelincahan, dan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., Dewi, R., Suprayitno, & Priyambada, G. (2023). The Effect Of Quick Strength Training On The Agility And Leg Power Of Futsal Junior Athletes. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 11(2), 477–483. <https://doi.org/10.13189/Saj.2023.110227>
- Akhmadi, T. S., Jasmani, P., Rekreasi, Dan, & Ilmu Keolahragaan, F. (2018). *Survei Manajemen Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 4 Sidoarjo 411 Survei Manajemen Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 4 Sidoarjo*.
- Brila Susi Hawindri. (2016). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*.
- Chen, Y. S., Clemente, F. M., Bezerra, P., & Lu, Y. X. (2020). *Ultra-Short-Term And Short-Term Heart Rate Variability Recording During Training Camps And An International Tournament In U-20 National Futsal Players. International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/Ijerph17030775>
- Deni Mudian, & Arif Fajar Prasetyo. (2023). *Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal*. 9(1), 59–67. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/fkip>
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling* Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–6.
- Dr. Oce Wiriawan S.Pd., M. K. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan pengukuran olahragawan*.
- Endrawan, I. B., Martinus, Satriawan, R., & Amar, K. (2020). *The Relationship Of Running Agility And Speed With The Ability To Dribble The Student Participants In The Extracurricular Futsal Activities. International Journal Of Human Movement And Sports Sciences*, 8(6), 68–72. <https://doi.org/10.13189/Saj.2020.080712>
- Futsal Di Jawa Tengah, P., Aji Setyawan, D., & Kresnapati, P. (2019). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal (Law Of The Game) Pada Dalam *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 5, Nomor 1).
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet O2sn Kecamatan Sumedang Utara. Dalam *Sp Vol 1* (Vol. 1).
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2018). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet O2sn Kecamatan Sumedang Utara. Dalam *Sp Vol 1* (Vol. 1).

- Hilman, M. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta The Physical Condition Profile Of Players From Universitas Negeri Yogyakarta Football Club*.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). The Use Of Video Media In Improving Futsal Basic Techniques Skills Of Male Students Of Futsal Hobbyist. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 6(4), 140. <https://doi.org/10.18415/Ijmmu.V6i4.969>
- Is, Z., & Hariansyah, D. S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 175.
- Lukman Hendarto, A., Iqbal, M., Apri, A., Chan, S., Olahraga, P., & Negara, K. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Stkip Kusuma Negara Ii Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal*.
- Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. www.Ypsimbanten.Com
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V4i2.12466
- Roete, A. J., Elferink-Gemser, M. T., Otter, R. T. A., Stoter, I. K., & Lamberts, R. P. (2021). A Systematic Review On Markers Of Functional Overreaching In Endurance Athletes. Dalam *International Journal Of Sports Physiology And Performance* (Vol. 16, Nomor 8, Hlm. 1065–1073). *Human Kinetics Publishers Inc*. <https://doi.org/10.1123/Ijspp.2021-0024>
- Royana, I. F. (2018). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris*.
- Sadiah, T. L., & Ds, Y. N. (2022). P2m Stkip Siliwangi Evaluasi Program Ekstrakurikuler Di Sekolah Mi Ar-Rahmah. Dalam *Jurnal Ilmiah Upt P2m Stkip Siliwangi* (Vol. 9, Nomor 2).
- Sanjar, U. (2022). *Published By International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences*. <https://www.gejournal.net/index.php/Ijrciess>
- Sofyan, M., Jurusan, W., Kesehatan, P., & Rekreasi, D. (2017). Artikel E-Journal Unesa Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. Dalam *Jurnal Kesehatan* (Vol. 07).
- Yildiz, Y., & Budur, T. (2019). Introducing Environmental Awareness To College Students With Curricular And Extracurricular Activities. *International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.6007/Ijarbss/V9-I3/5734>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Melaksanakan Observasi



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 4 SAMARINDA

Jl. Ir. H. Juanda RT.17 No.14 Samarinda Telp. (0541) 7774016 Kode Pos 75124
NSS: 201166001004 Terakreditasi A NPSN: 30.40.1032

Samarinda, 6 Februari 2023

Nomor : 070 / 067 / 100.01.18.A04
Lamp : -
Hal : Izin Melakukan Observasi

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, tentang ijin melaksanakan Observasi ditempat kami, maka kami dapat membantu terhadap mahasiswa dibawah ini :

No.	Nama Mahasiswa	NIM
1	Angger Arya Banderas	1911102422010
2	Indrawan Darussalam	1911102422018
3	Said Ilham Maulana	1911102422011
4	Farhan Indra Wahyu	1911102422038
5	Rais Pandy Hakim	1911102422008

Dengan ini kami sampaikan bahwa, mahasiswa seperti yang dimaksud diatas dapat kami terima untuk melaksanakan observasi ekstrakurikuler di instansi yang kami pimpin dan mengenai waktu / jadwal telah diatur oleh bagian kurikulum sesuai kesepakatannya.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala UPT,

18.A0Darmanto, S.E., S.Pd., M.Pd
Pejabat Tk I, IV/b
No. 19661209 199802 1 005

Lampiran 2. Lembar Permohonan Melaksanakan Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
KALIMANTAN TIMUR
Berkeadilan | Berkeadilan | Berkeadilan

UMKT

Program Studi Pendidikan Olahraga

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 121-8/FKIP.2/D.2/C/2023
Lampiran : 1 (Satu) Lembar
Perihal : Permohonan Melaksanakan Penelitian

Kepada
Yth. Kepala SMP 4 Samarinda
Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkah karunia-Nya sehingga kita masih diberikan kesehatan dan kesempatan untuk beribadah dan berkarya. Amiin.

Dalam rangka mendukung proses pembuatan Tugas Akhir (Skripsi) mahasiswa, maka dengan ini Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur memohon izin atas nama mahasiswa yang terlampir, agar dapat diberikan izin untuk melaksanakan Penelitian terkait pembuatan tugas akhir.

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh

Samarinda, 14 Sya'ban 1444 H
06 Maret 2023 M

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga



Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDA ALFIAN MAHARDHIKA, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda



UMKT
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
Kalimantan Timur
 Berakhlak | Berwawasan | Berkemajuan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Lampiran

Nomor : 121-8/FKIP.2/D.2/C/2023

Daftar Nama Mahasiswa

No	Nama	NIM	Judul
1	Indrawan Darussalam	1911102422018	Hubungan Keterampilan Motorik, Motivasi Berprestasi Dengan Teknik Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda
2	Muhammad Rais Pandy Hakim	1911102422008	Tingkat Keterampilan Pada Teknik Dasar Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda
3	Farhan Indra wahyu Dinata	1911102422038	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Pada Hasil Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Samarinda
4	Said Ilham Maulana	1911102422011	Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 4 Samarinda
5	Angger Arya Banderas	1911102422010	Evaluasi Program Latihan Extrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 4 Samarinda

Samarinda, 14 Sya'ban 1444 H

06 Maret 2023 M

Kena Program Studi
 Pendidikan Olahraga



[Signature]
 Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
 NIDN. 1117089101

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda
 Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 4 SAMARINDA

Jl. Ir. H. Juanda RT.17 No.14 Samarinda Telp. (0541) 7774016 Kode Pos 75124
NSS: 201166001004 Terakreditasi A NPSN: 30.40.1032

Samarinda, 6 Maret 2023.

Nomor : 070 / 168 / 100.01.18.A04
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan No. 121-8/FKIP.2/D.2/C/2023 tentang ijin melaksanakan Penelitian Dalam Rangka adanya tugas akhir, maka kami dapat membantu terhadap mahasiswa dibawah ini :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	Judul
1	Indrawan Darussalam	1911102422018	Hubungan Keterampilan Motorik, Motivasi Berprestasi dengan Teknik Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda
2	Muhammad Rais Pandy Hakim	1911102422008	Tingkat Keterampilan Pada Teknik Dasar Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda
3	Farhan Indra Wahyu Dinata	1911102422038	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Pada Hasil Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Samarinda
4	Said Ilham Maulana	1911102422011	Hubungan Daya Tahan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Dribbling Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda
5	Angger Arya Banderas	1911102422010	Evaluasi Program Latihan Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 4 Samarinda

Dengan ini kami sampaikan bahwa, Mahasiswa seperti yang dimaksud diatas dapat kami terima untuk melaksanakan Penelitian di instansi yang kami pimpin dan mengenai waktu/jadwal telah diatur oleh bagian kurikulum sesuai kesepakatannya.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 3. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SAMARINDA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 4 SAMARINDA

NSS: 201166001004 NPSN: 30.40.1032
Jl. Ir. H. Juanda RT.17 No.14 Samarinda Telp. (0541) 7774016 Kode Pos 75124

SURAT KETERANGAN

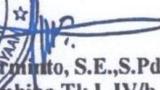
Nomor : 070 / 195 / 100.01.A04

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala UPT SMP Negeri 4 Samarinda Kecamatan Samarinda Ulu Kota Samarinda , Provinsi Kalimantan Timur, dengan ini menerangkan bahwa :

No	NAMA	NIM
1	Angger Arya Banderas	1911102422010
2	Indrawan Darussalam	1911102422018
3	Said Ilham Maulana	1911102422011
4	Farhan Indra Wahyu	1911102422038
5	Rais Pandy Hakim	1911102422008

Bahwa mahasiswa/i tersebut diatas benar, telah selesai melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 4 Samarinda tahun pelajaran 2022 / 2023.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk diketahui dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Samarinda, 20 Maret 2023
Kepala UPT

Darmanito, S.E.,S.Pd.,M.Pd
Pembina Tk I, IV/b
NIP. 196612091998021005

Lampiran 4. Halaman Pengesahan

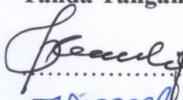
LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul
**HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN DENGAN
KETERAMPILAN DRIBBLING FUTSAL PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 4 SAMARINDA**

Disusun Oleh:
Said Ilham Maulana
NIM. 1911102422011

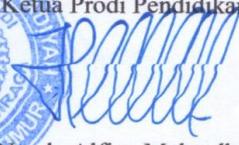
Telah diseminarkan pada tanggal 16 Februari 2023 dan telah direvisi sesuai dengan masukan tim penguji Seminar Proposal Skripsi dan bisa dilanjutkan pada proses pengambilan data.

Samarinda, 21 Februari 2023

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Galih Priyambada, M.Pd</u> Penguji I		<u>28-2-2023</u>
<u>Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd. M.Pd</u> Penguji II		<u>21-2-2023</u>



Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Olahraga


Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Lampiran 5. Lembar Konsul



UMKT
 Program Studi
Pendidikan Olahraga
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
LEMBAR KONSULTASI

Nama : Said Ilham Maulana
 NIM : 1911102422011
 Pembimbing : Dr. Galih Priyambada, M.Pd., AIFMO-P

No	Hari/Tgl	Pembahasan	Tanda Tangan Pembimbing
1	27/2/2023	Konsul Revisi Latar Belakang	<i>Said Ilham Maulana</i>
2	28/2/2023	konsul Revisi Tujuan Penelitian	<i>Said Ilham Maulana</i>
3	23/3/2023	konsul Revisi HIPOTESIS Penelitian	<i>Said Ilham Maulana</i>
4	24/3/2023	konsul Revisi Latar Belakang	<i>Said Ilham Maulana</i>
5	25/3/2023	konsul Revisi kata kerja BERPIKIT	<i>Said Ilham Maulana</i>
6	27/3/2023	konsul Revisi Populasi Sampel	<i>Said Ilham Maulana</i>
7	28/3/2023	konsul Revisi SEMPRO	<i>Said Ilham Maulana</i>
8	31/3/2023	konsul Revisi SEMPRO	<i>Said Ilham Maulana</i>
9	3/4/2023	konsul Revisi SEMPRO	<i>Said Ilham Maulana</i>
10	5/4/2023	konsul Revisi SEMPRO	<i>Said Ilham Maulana</i>
11	6/4/2023	konsul Revisi SEMPRO	<i>Said Ilham Maulana</i>



UMKT
Program Studi
Pendidikan Olahraga

Kalimantan Timur
Berkeadilan | Berwawasan | Berprestasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://por.umkt.ac.id>

email: por@umkt.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

12	8/4/2023	konsul Revisi Sempro Bab 4	<i>[Signature]</i>
14	3/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>
14	4/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>
15	7/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>
16	8/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>
17	10/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>
18	11/7/2023	konsul Revisi Semhas	<i>[Signature]</i>



Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Olahraga

Nanda Alhan Mahardhika, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1117089101

Lampiran 6. Penilaian Hasil Tes

No	Nama	<i>Lari 300 Meter</i>		<i>Waktu Terbaik</i>	<i>Shuttle Run 4X10</i>		<i>Waktu Terbaik</i>	<i>Dribbling</i>		<i>Waktu Terbaik</i>
		1	2		1	2		1	2	
1	N1	50,51	48,56	48,56	10,96	11,00	10,96	14,38	13,10	13,10
2	N2	48,23	48,08	48,08	11,89	11,15	11,15	12,24	12,19	12,19
3	N3	41,50	41,44	41,44	10,97	10,76	10,76	15,09	12,45	12,45
4	N4	38,22	36,37	36,37	10,78	11,00	10,78	14,47	13,30	13,30
5	N5	34,56	36,00	34,56	11,00	10,56	10,56	14,28	14,40	14,28
6	N6	41,63	39,84	39,84	11,02	10,57	10,57	13,45	11,89	11,89
7	N7	39,13	38,66	38,66	10,95	11,00	10,95	14,98	13,30	13,30
8	N8	39,28	38,60	39,28	11,00	10,89	10,89	15,05	13,36	13,36
9	N9	34,91	34,90	34,91	10,99	10,56	10,56	12,35	11,21	11,21
10	N10	35,06	34,91	34,91	12,20	11,23	11,23	12,89	11,34	11,34
11	N11	32,40	31,83	31,83	10,94	10,45	10,45	15,03	12,10	12,10
12	N12	38,14	37,47	37,47	11,22	11,20	11,20	12,40	12,23	12,23
13	N13	36,93	33,00	36,93	11,34	11,45	11,34	14,47	12,89	12,89
14	N14	34,32	34,62	34,32	11,00	10,87	10,87	14,40	13,03	13,03
15	N15	32,53	33,01	32,53	11,07	10,67	10,67	13,65	13,00	13,00
16	N16	32,47	33,56	32,47	11,00	10,97	10,97	14,98	12,89	12,89
17	N17	34,01	34,14	34,01	12,25	11,98	11,98	11,34	11,32	11,32
18	N18	31,91	40,11	31,91	11,98	12,00	11,98	13,38	12,06	12,06
19	N19	32,33	32,48	32,33	12,00	11,15	11,15	15,40	12,56	12,56
20	N20	31,98	32,06	31,98	11,41	11,12	11,12	13,76	11,87	11,87
21	N21	36,77	36,84	36,77	12,00	11,23	11,23	12,29	11,56	11,56
22	N22	40,13	40,21	40,13	11,76	11,11	11,11	15,09	12,98	12,98
23	N23	39,09	39,18	39,09	11,45	12,00	11,45	13,66	12,87	12,87
24	N24	41,51	41,53	41,51	11,43	10,67	10,67	11,22	11,24	11,22
25	N25	35,89	35,92	35,89	11,87	11,56	11,56	11,98	12,00	11,98
26	N26	36,46	36,72	36,46	12,02	11,89	11,89	16,34	13,87	13,87
27	N27	33,94	34,03	33,94	12,00	11,45	11,45	11,03	11,01	11,01
28	N28	39,61	39,73	39,61	12,98	12,56	12,56	11,23	10,98	10,98
29	N29	40,19	41,03	40,19	12,78	12,78	12,78	15,22	15,03	15,03
30	N30	34,56	34,83	34,56	13,07	12,56	12,56	15,45	15,40	15,40

THE RELATIONSHIP BETWEEN
ENDURANCE AND AGILITY WITH
FUTSAL DRIBBLING SKILLS IN
FUTSAL EXTRACURRICULAR
STUDENTS AT SMP NEGERI 4
SAMARINDA

by Said Ilham M. Skr 2007

Submission date: 20-Jul-2023 02:31AM (UTC+0800)

Submission ID: 2133664555

File name: Trnrtn_Said_Ilham_Maulana_1911102422011_FKIP.docx (1.73M)

Word count: 6941

Character count: 42956

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENDURANCE AND AGILITY WITH FUTSAL DRIBBLING SKILLS IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP NEGERI 4 SAMARINDA

ORIGINALITY REPORT

21 %	19 %	9 %	8 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2 %
2	doaj.org Internet Source	1 %
3	docplayer.info Internet Source	1 %
4	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1 %
5	123dok.com Internet Source	1 %
6	journal.unj.ac.id Internet Source	1 %
7	www.scribd.com Internet Source	1 %
8	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1 %

Lampiran 8. Tabel Uji Normalitas

		X1	X2	Y
N		30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.0333	49.9667	50.1000
	Std. Deviation	10.04295	10.03265	9.92854
Most Extreme Differences	Absolute	.159	.165	.110
	Positive	.159	.165	.110
	Negative	-.115	-.104	-.082
Kolmogorov-Smirnov Z		.868	.906	.604
Asymp. Sig. (2-tailed)		.438	.385	.859

Lampiran 9. Uji Linieritas Anova Table

ANOVA Table			F	Sig.
		(Combined)	34.967	.000
Between Groups	Linearity		535.985	.000
Y * X2	Deviation from Linearity		1.588	.211
Within Groups				
Total				

ANOVA Table			F	Sig.
		(Combined)	116.505	.000
Between Groups	Linearity		2030.459	.000
Y * X1	Deviation from Linearity		3.920	.013
Within Groups				
Total				

Lampiran 10. Regresi Non linier X1-Y

Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.981	.963	.962	1.939

Lampiran 11. Tabel coefisien non linier

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2753.425	1	2753.425	732.329	.000
Residual	105.275	28	3.760		
Total	2858.700	29			

Lampiran 12. Uji regresi X2-Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2676.490	1	2676.490	411.292	.000 ^b
	Residual	182.210	28	6.508		
	Total	2858.700	29			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.254	2.405		.937	.357
	X2	.958	.047	.968	20.280	.000

Lampiran 13. Tabel R square dan coefisien

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.985 ^a	.970	.967	1.79568

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.029	1.708		.603	.552
	X1	.682	.126	.690	5.432	.000
	X2	.299	.126	.302	2.377	.025

Lampiran 15. Tebel korelasi X1 X2 Y

Correlations

		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	.964**	.981**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	30	30	30
X2	Pearson Correlation	.964**	1	.968**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	30	30	30
Y	Pearson Correlation	.981**	.968**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	30	30	30

Lampiran 16. Tabel menghitung SE&SR

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.985 ^a	.970	.967	1.79568

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	1.029	1.708		.603	.552
1	X1	.682	.126	.690	5.432	.000
	X2	.299	.126	.302	2.377	.025

Lampiran 17. Tabel Perhitungan SE SR

<u>Variabel</u>	<u>Koefisien Regresi (beta)</u>	<u>Koefisien Korelasi (r)</u>	R square
X1	0.690	0.981**	0.970
X2	0.302	0.968**	

Dalam mencari nilai SE, peneliti menggunakan rumus $SE(x)\% = \text{Beta}_x \times \text{Koefisien Korelasi} \times 100\%$ atau $SE(x)\% = \text{Beta}_x \times r_{xy} \times 100\%$.

Sedangkan rumus untuk mencari SR yaitu $SR(X)\% = \frac{\text{SumbanganEfektif}(X)\%}{R^2}$

$$\text{atau } SR(X)\% = \frac{SE(X)\%}{R^2}$$

1. SE Total

1. Sumbangan efektif variable daya tahan (X1) terhadap *Dribbling* (Y)

$$SE(X1)\% = \text{Beta X1} \times r_{xy} \times 100\%$$

$$SE(x) = 0.690 \times 0.981 \times 100\%$$

$$SE(X)\% = 67,7 \%$$

2. Sumbangan efektif variable kelincahan (X2) terhadap *Dribbling* (Y)

$$SE(X1)\% = \text{Beta X1} \times r_{xy} \times 100\%$$

$$SE(x) = 0.302 \times 0.968 \times 100\%$$

$$SE(X)\% = 29,2\%$$

3. Sumbangan efektif (SE) total dapat di hitung sebagai berikut:

$$SE \text{ total} = SE(X1)\% + SE(X2)\%$$

$$SE \text{ total} = 67,7 \% + 29,2\%$$

$$SE \text{ total} = 96,9\%$$

PEMBAHASAN: berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif (SE) variabel daya daya tahan (X1) terhadap *dribbling* (Y) adalah sebesar 67,7 %. Sementara sumbangan efektif (SE) variabel kelincahan (X2) terhadap *dribbling* (Y) adalah sebesar 29,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel X1 memiliki hubungan lebih dominan terhadap variabel Y daripada variabel X2. Untuk total SE adalah sebesar 96,9% atau sama dengan koefisien determinasi (Rsquare) analisis regresi yakni 96,9%

2. SR Total

1. Sumbangan relative variabel daya tahan (X1) terhadap *dribbling* (Y)

$$SR(X1)\% = SE(X)\% / R^2$$

$$SR(X1)\% = 67,7 \% / 96,9\%$$

$$SR(X1)\% = 69,9\%$$

2. Sumbangan relative variabel kelincahan (X2) terhadap *dribbling* (Y)

$$SR(X1)\% = SE(X)\% / R^2$$

$$SR(X1)\% = 29,2 \% / 96,9\%$$

$$SR(X1)\% = 30,1\%$$

3. Sumbangan Relatif (SR) total dapat dihitung sebagai berikut:

$$SR \text{ total} = SR(X1)\% + SR(X2)\%$$

$$SR \text{ total} = 69,9\% + 30,1\%$$

$$SR \text{ total} = 100\%$$

Lampiran 18. Lampiran Tabel ringkasan SR

<u>Variabel</u>	<u>Sumbang Efektif (SE)</u>	<u>Sumbang Relatif (SR)</u>
X2 - Y	69,9%	30,1%

PEMBAHASAN: berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa sumbangan Relatif (SR) variabel daya tahan (X1) terhadap *dribbling* (Y) adalah sebesar 69,9. Sementara sumbangan relatif (SR) variabel kelincahan (X2) terhadap hasil *dribbling* (Y) adalah sebesar 30,1%. Untuk total SR adalah sebesar 100% atau sama dengan 1.

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitain

Gambar 1. Pemberian Arahan Sebelum Tes



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Lari 300 Meter





Gambar 3. Pelaksanaan Tes Shuttle Run 4X10





Gambar 4. Pelaksanaan Tes Dribbling Futsal

