

## **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN-LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS N 2 YOGYAKARTA**

Oleh: Bagas Wahyu Prasetyo Subandi, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [bagasprastyo93@gmail.com](mailto:bagasprastyo93@gmail.com)

### **Abstrak**

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan, latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Instrumen berupa tes *Dribbling Bobby Charlton*. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta sebanyak 24 anak. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t (*paired sample t-test*). Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung} (10,349) > t_{tabel} (2,201)$ , diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta. Berdasarkan hasil pada kelompok eksperimen tersebut dapat di ambil kesimpulan untuk penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal Di MTS N 2 Yogyakarta.

Kata Kunci: latihan kelincahan-latihan kecepatan, kemampuan menggiring bola, siswa MTS N 2 Yogyakarta

### **Abstract**

*Based on the survey of researcher, the mastery of dribbling technique of futsal extracurricular members at MTS N 2 Yogyakarta has not been fullest. Many players tend to make basic mistakes on dribbling, like feet distance and foot handling which too far. This study aims to determine the effect of agility, velocity training toward dribbling ability of member of futsal extracurricular member of students at MTS N 2 Yogyakarta. The kind of this research was an experiment with Randomized Pretest Posttest Control Group Design. The instrument was Dribbling Bobby Charlton test. The subject was 24 students of futsal extracurricular member at MTS N 2 Yogyakarta. Data analysis technique uses hypothesis test with analysis test t (paired sample t test). Based on the result of the research on experiment group obtained score  $t_{hitung} (10,349) > t_{tabel} (2,201)$ , interpreted there was an effect of agility-velocity training toward dribbling ability of futsal extracurricular member of students at MTS N 2 Yogyakarta. Based on the result on experiment group of this research could be concluded there were a significant effect of agility-velocity training toward dribbling ability of futsal extracurricular member of students at MTS N 2 Yogyakarta.*

*Keywords: agility training, velocity training, dribbling ability, students of MTS N 2 Yogyakarta*

### **PENDAHULUAN**

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orang tua, tidak peduli pria atau wanita. Pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah. Sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang melakukan pembinaan agar dapat menghasilkan

pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain luar negeri.

Futsal adalah permainan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah “futsal” adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala (Ainun Najib, 2012:1).

Di dalam permainan futsal terdapat berbagai macam teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan.

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola gerakannya, menggiring bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal MTS N 2 Yogyakarta dalam menerapkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar, sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

Widi Hartomo (2013: 3) mengatakan kemampuan menggiring bola harus didukung dengan kecepatan yang baik, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah

sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan.

Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang sistimatis dan terprogram. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 8) usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikomplek yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga. Tujuan melakukan latihan tidak lain adalah untuk menguasai keterampilan teknik, taktik, dan strategi bermain, serta minimal memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan latihan kelincahan-latihan kecepatan. Latihan kelincahan-latihan kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya.

Menurut Sukadiyanto (2005: 1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini termasuk ke dalam desain eksperimental dengan menggunakan *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2007: 32) dalam desain ini kelompok-kelompok penelitian dibentuk secara acak, namun kedua kelompok masing-masing diberi tes awal dan tes akhir.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTs N 2 Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2016 selama 1 bulan.

## Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII peserta ekstrakurikuler futsal MTs N 2 Yogyakarta berjumlah 24 orang murid putra. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga diapat disebut sebagai penelitian populasi.

Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing berjumlah 12 orang. Pembagian sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *matched-pair*, yaitu mengurutkan kelompok berdasarkan *rangking* kemudian membagi menjadi dua kelompok sesuai rumus "ABBA". Menurut Setyo Nugroho (1997: 14) "*matched-pair* adalah membagi pasangan subjek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam kelompok."

## Prosedur

Kelompok dipilih secara random dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing diberi *pretest* kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah diberi perlakuan pada kelompok eksperimen, kemudian diberi *posttest*, demikian pula pada kelompok kontrol.

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola Bobby Charlton. Tes ini mempunyai koefisien validitas 0,71 dan koefisien reliabilitas 0,84 (Nurhasan, 2000: 32). Teknik pengumpulan data dengan tes menggiring bola Bobby Charlton dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan *posttest*.

## Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis pertama dan kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi tunggal *product moment* atau biasa disebut dengan analisis korelasi *product moment*. Untuk menguji hipotesis ke tiga digunakan teknik korelasi ganda

atau korelasi dengan dua prediktor (analisis regresi berganda).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta dapat dilihat dalam uraian sebagai berikut ini.

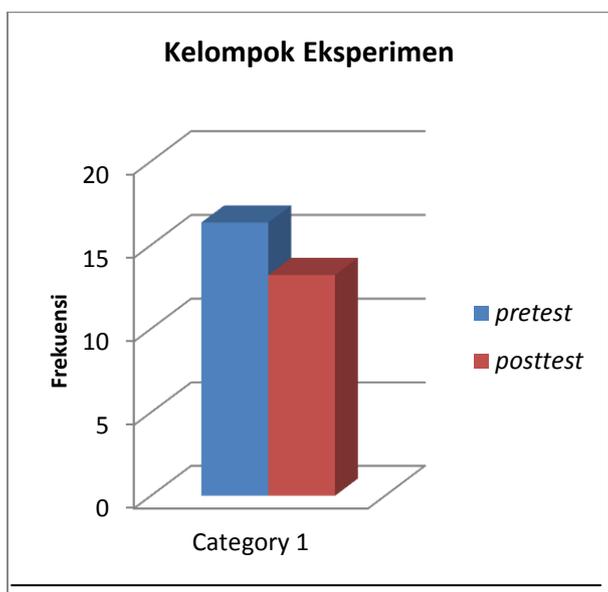
### Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Eksperimen**

Keterangan	<i>Pretest</i> (detik)	<i>Posttest</i> (detik)
Nilai Minimum	13,05	11,78
Nilai Maksimum	18,72	15,44
<i>Mean</i>	16,34	13,22
<i>Median</i>	16,25	12,98
Modus	15,50	11,78
Standar Deviasi	1,73	1,206

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. Nilai *mean* pada *pretest* diperoleh 16,34 detik sedangkan nilai *mean* pada *posttest* diperoleh 13,22 detik. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 3. Diagram Nilai Mean Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Eksperimen**

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan–latihan kecepatan. Berdasarkan tabel dan gambar di atas peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta ditunjukkan dengan semakin cepatnya waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola yaitu dari rata-rata *pretest* 16,34 detik pada rata-rata *posttest* menjadi 13,22 detik.

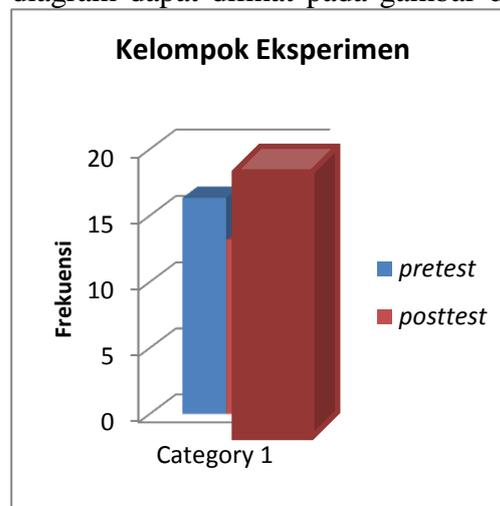
**Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol**

Keterangan	Pretest (detik)	Posttest (detik)
Nilai Minimum	14,04	14,06
Nilai Maksimum	18,7	18,01
Mean	16,47	16,08
Median	16,35	15,65
Modus	14,04	14,06
Standar Deviasi	1,574	1,51

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol diperoleh nilai *mean pretest* sebesar 16,47 sedangkan nilai *mean posttest* sebesar 16,08. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 4. Diagram Nilai Mean Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Kontrol**

Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan–latihan kecepatan, kelompok kontrol hanya dijadikan sebagai kelompok pembandingan. Berdasarkan tabel dan gambar di atas ada perbedaan nilai *mean pretest* sebesar 16,47 detik dengan *mean posttest* sebesar 16,08 detik.

**Uji Prasyarat**

Uji prasyarat digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat pada uraian berikut ini.

**Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal.

Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel		Z	p	Sig	Keterangan
Kelompok Eksperimen	Pretest	0,414	0,995	0,05	Normal
	Posttest	0,718	0,682	0,05	Normal
Kelompok Kontrol	Pretest	0,453	0,986	0,05	Normal
	Posttest	0,683	0,739	0,05	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05, jadi data-data hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta dapat disimpulkan berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal, analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

**Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} (levene statistic) < F_{tabel}$ , data dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} (levene statistic) > F_{tabel}$ , data dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Tes	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1:23	4,28	1,749	0,200	Homogen
Kelompok Kontrol	1:23	4,28	0,104	0,849	Homogen

Berdasarkan tabel di atas data kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung} (levene statistic) (1,749) < F_{tabel} (4,28)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok eksperimen bersifat homogen. Data kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung} (levene statistic) (0,104) < F_{tabel} (4,28)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok kontrol bersifat homogen.

tabel (4,28), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok kontrol bersifat homogen.

**Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan uji-t. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Pretest – Posttest	Df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Kelompok eksperimen	11	2,201	10,349	0,000	0,05
Kelompok kontrol	11	2,201	1,380	0,195	0,05

Berdasarkan hasil uji-t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung} (10,349) > t_{tabel} (df:11) (2,201)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Hasil kelompok kontrol sebaliknya diperoleh nilai  $t_{hitung} (1,380) < t_{tabel} (df:11) (2,201)$ , dan nilai  $p (0,195) > 0,05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Dengan demikian diartikan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

**Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

*Independent sampel t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan pada pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji t tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

Eksperimen – Kontrol	df	t <sub>hitung</sub>	Sig 5 %
<i>Pretest</i>	22	0,195	0,05
<i>Posttest</i>	22	5,139	0,05

Berdasarkan hasil uji-t pada *pretest* kelompok eksperimen kelompok kontrol diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  (0,195)  $p = 0,792$ . Hasil uji-t pada *posttest* kelompok eksperimen–kelompok kontrol diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  (5,139)  $p = 0,236$ . Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pretest* maupun *posttest*.

### Uji Beda dengan Persentase Peningkatan

Uji beda kelompok kontrol dan eksperimen dengan cara mengetahui peningkatan persentase pada setiap hasil kelompok. Hasil peningkatan persentase pada setiap kelompok adalah sebagai berikut:

Kelompok Eksperimen

Peningkatan Persentase

$$= \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

Peningkatan Persentase

$$= \frac{16,34 - 13,22}{16,34} \times 100 \%$$

Peningkatan Persentase = 19,09 %

Kelompok Kontrol

Peningkatan Persentase

$$= \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

Peningkatan Persentase

$$= \frac{16,47 - 16,08}{16,47} \times 100 \%$$

Peningkatan Persentase = 2,3 %

Berdasarkan hasil perbedaan peningkatan *mean* tersebut dapat dilihat bahwa peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen di atas diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (10,349)  $> t_{tabel}$  (df:11) (2,201), dan nilai  $p$  (0,000)  $< 0,05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  (hipotesis

alternatif) diterima dan  $H_o$  (hipotesis nol) ditolak, sehingga dapat diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Latihan kelincahan-latihan kecepatan memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil kemampuan menggiring dari *pretest* ke *posttest*. Pengaruh yang positif tersebut ditunjukkan dengan peningkatan perolehan waktu pada *mean pretest* (16,34) sedangkan nilai *mean posttest* diperoleh 13,22. Peningkatan yang ditunjukkan yaitu semakin kecil waktu yang dibutuhkan diartikan bahwa kemampuan menggiring bola juga semakin baik.

Meningkatnya kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler yang ditunjukkan oleh semakin kecilnya waktu yang dibutuhkan disebabkan oleh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang diberikan pelatih saat latihan. Kecepatan memengaruhi hasil menggiring bola, karena semakin besar kecepatan pemain, hasil menggiring bola akan semakin cepat. Kelincahan juga memengaruhi hasil menggiring bola, semakin bertambah kelincahan pemain akan diikuti kecepatan dalam menggiring bola.

Hasil pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (1,380)  $> t_{tabel}$  (df:11) (2,201), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hal tersebut menunjukkan  $H_a$  (hipotesis alternatif) ditolak dan  $H_o$  (hipotesis nol) diterima, yang artinya tidak ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. Kelompok kontrol digunakan sebagai kelompok pembandingan yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan-latihan kecepatan. Melihat hasil penelitian pada kelompok kontrol beberapa siswa tidak mengalami peningkatan kemampuan yang signifikan bahkan beberapa siswa cenderung mengalami penurunan pada kemampuan menggiring bola. Hasil yang dicapai pada kelompok kontrol tersebut dikarenakan sebagian besar siswa tidak melakukan latihan secara rutin, bahkan tidak melakukan latihan sama sekali. Dengan kurangnya latihan fisik, kemampuan menggiring bola anak yang tidak terlatih menjadi tidak meningkat.

Perbandingan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut menunjukkan bahwa latihan kelincahan-latihan

kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan hasil tersebut diharapkan pelatih atau guru dapat menjadikan latihan kelincahan-latihan kecepatan menjadi salah satu metode yang efektif untuk digunakan sebagai latihan permainan futsal, khususnya kemampuan menggiring bola.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh latihan kelincahan, latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan menggiring yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan kelincahan-latihan kecepatan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif yaitu dengan latihan kelincahan-latihan kecepatan, sehingga kemampuan menggiring bola dapat meningkat dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun Najib. (2011). Pengertian dan Peraturan Futsal. Diperoleh 22 Februari 2015, dari <http://ainunnajib29.blogspot.com/2012/0/>
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: FKOP IKIP

Yogyakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Widi Hartomo. (2013). "Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.