

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN TAHUN 2015/2016

THE EFFECTS OF BALL FEELING EXERCISE AND AGILITY TO THE BALL DRIBBLING CAPABILITY OF FEMALE STUDENTS OF FUTSAL EXTRACURRICULAR PROGRAM IN SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN YEAR 2015 / 2016

Oleh: Wijang Pulung Baskoroaji, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Wijang_Pulung@yahoo.com.

Abstrak

Latar belakang dilaksanakan penelitian ini adalah kurangnya penguasaan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yaitu *One-Group Pretest – Posttest – Design*. Subjek populasi berjumlah 15 siswa. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t, hasil analisis diperoleh nilai *t test* yaitu sebesar 7,142. Dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $15-1=14$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t* tabel sebesar 2,145. Dengan demikian nilai dari *t test* = 7,142 lebih besar dari nilai *t* tabel = 2,145 ($7,142 > 2,145$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dimana hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest*. Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Kata Kunci : *latihan ball feeling, agility, menggiring bola*

Abstrack

The background of this research was the lack of mastery of dribbling capability of female students of futsal extracurricular program in SMA Negeri 1 Depok Sleman year 2015/2016. This research aimed to determine the effects of ball feeling exercise and agility to the dribbling capability of female students of futsal extracurricular program in SMA Negeri 1 Depok Sleman year 2015/2016. The type of this research is experimental research which used One-Group Pretest-Posttest – Design. The subjects of this research were all female students of futsal extracurricular program in SMA Negeri 1 Depok Sleman year 2015/2016 which amounted to 15 students. Data Analyzing Technique employed in this research was T-test analysis techniques. The data analysis in this study employed a t-test analysis which resulted t-test value equaled to 7.142. With degrees of independency of $db = (N-1)$ is $15-1 = 14$ and at the 5% significance level, t-table value of 2.145 was obtained. Therefore, the value of t-test = 7.142 is greater than t-table = 2.145 ($7.142 > 2.145$), it means that there is a significant difference where posttest result is better than the pretest result. With a mean difference of 1.54 seconds, or an increase of 21.04%, it can be concluded that there is significant effect of ball feeling exercise and agility to the ball dribbling capability of female students of futsal extracurricular program in SMA Negeri 1 Depok Sleman year 2015/2016.

Keywords : *ball feeling exercise, agility, ball dribbling*

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga.

SMA Negeri 1 Depok merupakan sebuah institusi pendidikan yang didirikan pemerintah berlokasi di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 1 Depok merupakan salah satu dari sekian institusi pendidikan di Yogyakarta yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi non-akademik.

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang difavoritkan oleh siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 5), futsal (*futbal sala*) dalam bahasa Spanyol berarti (sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang

begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga hanya sebatas olahraga tertentu seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas. Tidak dipungkiri termasuk di SMA Negeri 1 Depok Sleman, ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu dari sekian banyak ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa termasuk juga ekstrakurikuler futsal putri.

Futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman berdiri pada tahun 2013, meskipun ekstrakurikuler futsal putri favorit, tetapi kemajuan ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman tergolong lambat, itu terlihat saat ekstrakurikuler futsal putri berlatih, melakukan pertandingan uji coba, hingga saat mengikuti berbagai kejuaraan terakhir hanya sampai pada babak kualifikasi ataupun penyisihan. Berikut data keikutsertaan kejuaraan futsal dua tahun terakhir tingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu PAF tahun 2014 sampai babak kualifikasi dan PAF tahun 2015 tidak lolos babak kualifikasi (Babak verifikasi).

Banyak hal yang menyebabkan lambatnya kenaikan prestasi dari futsal putri

itu sendiri, salah satunya yaitu kemajuan siswa dalam teknik dasar dalam bermain futsal masih tergolong rendah dari segi teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) maupun penguasaan bola.

Menurut Arif Subiyanto, (2007: 51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Sedangkan menurut menurut Andri Irawan (2009: 31), menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada permainan berlangsung. Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara menendang secara terputus-putus serta tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran, serta tujuan menggiring bola yaitu memecah pertahanan lawan, melewati hadangan lawan, masuk ke daerah kotak penalti lawan,

menciptakan peluang untuk mencetak goal, dan lain sebagainya.

Selain teknik dasar teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain futsal yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Penguasaan bola terhadap kaki itu sendiri bisa dilatih menggunakan *ball feeling* (melatih rasa terhadap bola). Menurut Subagyo Irianto (2010: 135), *ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola.

Menurut Soewarno (2001: 7), istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Dari kedua pengertian tersebut dapat disimpulkan disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola (menyatu dengan bola).

Lemahnya *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok itu terlihat pada saat menggiring bola (*dribbling*) bola masih sering terlepas, menggiring bola masih jauh dari jangkauan kaki, menggiring bola pandangannya masih tertuju pada bola, dan lain sebagainya. Faktor ini akan sangat besar pengaruhnya di dalam

keterampilan seseorang dalam menggiring bola.

Dapat dikatakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) masih rendah. Hal itu terlihat dari gerakan tubuh yang kaku, kurang lincah, dan lambat pada saat menggiring bola, sehingga pada saat ingin melewati lawan bola mudah diambil atau dipotong, serta mudah dibaca lawan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, perlu diupayakan peningkatan dalam hal menggiring bola (*dribbling*) dan juga kelincahan gerak tubuh. Unsur yang mendukung salah satunya adalah latihan *ball feeling* dan *agility*.

Menurut Muhajir (2007: 67), kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Irwansyah (2006) dalam Riko Dwiantoro (2015: 22-23), kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola dari kaki pemain tersebut. Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan *agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah

dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan (*agility*) sangat diperlukan oleh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Depok pada saat bermain, salah satunya yaitu pada saat menggiring bola. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik tentu akan mudah untuk menggiring bola, karena dengan memiliki kelincahan (*agility*) seorang pemain futsal akan dengan mudah merubah arah, menghindari dari hadangan lawan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 perlu mempunyai salah satu faktor kebugaran jasmani ialah kelincahan (*agility*) yang baik saat menggiring bola ataupun tidak membawa bola.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Oleh karena itu, kedua bentuk latihan tersebut yaitu *ball feeling* dan *agility* diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman dalam setiap *treatment* yang dilakukan selama 16 kali pertemuan. Adapun bentuk-bentuk latihan *ball feeling* antara lain menimang-nimang bola diantara dua kaki menggunakan kaki bagian

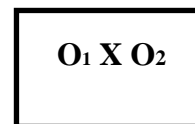
dalam, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan, menginjak-injakbola menggunakan sol sepatu, menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan, dan lain sebagainya. Sedangkan bentuk-bentuk latihan *agility* lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*)". Adapaun bentuk latihan yang lain seperti *three corner drill*, *slalom dribble*, dan lain sebagainya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2013: 107), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan latihan *agility*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Sumber: Sugiyono (2013: 110-111)

Keterangan:

O₁: nilai pretest (sebelum diberi latihan *ball feeling* dan *agility*).

O₂: nilai posttest (setelah diberi latihan *ball feeling* dan *agility*).

X: perlakuan (*treatment*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2015 sampai dengan 25 Januari 2016. Data pengambilan *pretest* dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2015 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2016, sedangkan *treatment* dilaksanakan pada hari Senin, Kamis, dan Sabtu pada pukul 14.00-16.00 WIB.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 1 Depok Sleman yang berlatamkan di jalan Babarsari, Desas Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Selain dilaksanakan di SMA Negeri 1 Depok Sleman, penelitian ini juga dilaksanakan di lapangan Telaga 1 Futsal jalan selokan mataram.

Target/Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan sebagai populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri yang berjumlah 15 siswa, terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2013: 124), *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Oleh karena itu, dari populasi sebanyak 15 siswa, maka seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian.

Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari *pretest*, yaitu pengambilan data sebelum siswa diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah siswa melakukan pengambilan data *pretest*, selanjutnya siswa diberikan perlakuan (*treatment*) program latihan *ball feeling* dan *agility* selama 16 kali pertemuan dimana setiap minggu melakukan tiga kali pertemuan.

Prosedur penelitian yang terakhir yaitu pengambilan data *posttest*, yaitu data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* selama diberikan *treatment* kepada siswa apakah ada perbedaan (peningkatan) atau tidak.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan *tes* dan pengukuran. *Test* yang digunakan dalam penelitian adalah *test* Keterampilan Menggiring Bola, dari penelitian Andri Irawan yang berjudul Instrumen *test* Keterampilan Teknik Dasar Futsal (2005: 35). Dimana *reliabilitas* diketahui sebesar 0,91 bermakna sangat bagus (*Very Good*) dan *validitas* sebesar 0,62 bermakna cukup.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan *test* menggiring boladari Andri Irawan (2005), dengan pengambilan data penelitian yang dilakukan sebanyak 2 kali. Pertama pada saat *pretest* dan kedua pada saat *posttest*, Dimana masing-masing siswa melakukan *test* menggiring bola sebanyak dua kali kesempatan. Kemudian nilai yang diambil adalah waktu yang terbaik.

Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Samplet-test* dengan bantuan *SPSS 21*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Suharsimi Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md: Mean dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*.

X :Perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

N: Banyaknya subyek.

Df : atau db adalah N – 1.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang diperoleh baik test awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

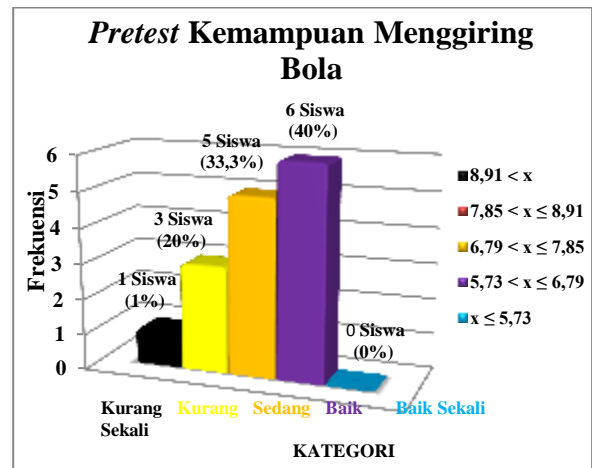
Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola diperoleh *mean* 7,32; nilai *maksimum* 10,23; nilai *minimum* 6,33; *standar deviasi* sebesar 1,06; *range* 3,90; *median* sebesar 6,92. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *pretest*, adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*.

No	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$x \leq 5,73$	0	0%	Baik Sekali
2	$5,73 < x \leq 6,79$	6	40%	Baik
3	$6,79 < x \leq 7,85$	5	33,3%	Sedang
4	$7,85 < x \leq 8,91$	3	20%	Kurang
5	$8,91 < x$	1	6,67%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman pada saat sebelum diberikan *treatment*(*pretest*) dalam kategori baik sekali 0 siswa atau 0%; dalam kategori baik 6 siswa atau 40%; dalam kategori sedang 5 siswa atau 33%; dalam kategori kurang 3 siswa atau 20%; dan dalam kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa atau 6,67%.

Untuk lebih memperjelas deskripsi data tersebut, berikut histogram data *pretest* kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri:



Gambar 1. Histogram Data *Pretest* Menggiring Bola.

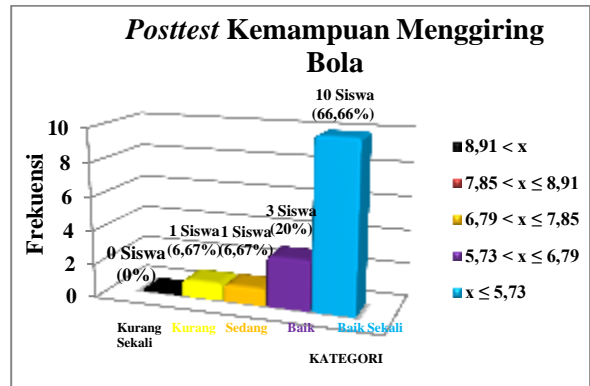
Selanjutnya hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola diperoleh *mean* 5,78; nilai *maksimum* 7,87; nilai *minimum* 5,04; *standar deviasi* sebesar 0,86; *range* 2,83; *median* sebesar 5,41. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *pretest*, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*.

No	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$x \leq 5,73$	10	66,66%	Baik Sekali
2	$5,73 < x \leq 6,79$	3	20%	Baik
3	$6,79 < x \leq 7,85$	1	6,67%	Sedang
4	$7,85 < x \leq 8,91$	1	6,67%	Kurang
5	$8,91 < x$	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman pada saat sesudah diberikan *treatment(posttest)* dalam kategori baik sekali 10 siswa atau 66%; dalam kategori baik 3 siswa atau 20%; dalam kategori sedang 1 siswa atau 6,67%; dalam kategori kurang 1 siswa atau 6,67%; dan dalam kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa atau 0%.

Untuk lebih memperjelas deskripsi data tersebut, berikut histogram data *posttest* kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri:



Gambar 2. Histogram Data *Posttest* Menggiring Bola.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* di atas, maka didapatkan hasil sebagai berikut yaitu rata-rata kemampuan menggiring bola siswa pada *pretest* sebesar 7,32; sedangkan *posttest* sebesar 5,78, sehingga diketahui selisih rata-rata kedua data tersebut (*mean Difference*) sebesar 1,54.

Selanjutnya Sebelum menguji hipotesis untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, yaitu dengan terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis data menggunakan analisis *Uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan *SPSS 21 Paired Samples-test* atau menggunakan pengaplikasian rumus *Uji-t* dan didapatkan data pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Uji-t*.

Kelas	Rata-rata	t test	t tabel	p
<i>Pretest</i>	7,32	7,142	2,145	,000
<i>Posttest</i>	5,78			

Berdasarkan data pada tabel 3, maka di dapat nilai *ttest* yaitu sebesar 7,142. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $15-1=14$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *ttabel* sebesar 2,145. Dengan demikian nilai dari $t_{test} = 7,142$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,145$ ($7,142 > 2,145$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dimana hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest*. Dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang di perlukan oleh seorang pemain dalam permainan futsal. Menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain atau menendang secara terputus-putus menggunakan seluruh bagian kaki, serta tidak jauh dari jangkauan kaki

dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran, melewati hadangan lawan, menciptakan peluang mencetak goal, dan lain sebagainya. Perkenaan bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola dengan punggung kaki, dan menggiring bola dengan telapak kaki (sol sepatu). Semua perkenaan kaki pada saat menggiring bola tentu membutuhkan *ball feeling* (rasa terhadap bola) yang baik, serta menggiring bola juga memerlukan pergerakan yang cepat dalam merubah arah, untuk melewati lawan atau sekedar menciptakan peluang, yaitu salah satunya dengan memiliki faktor *agility* (kelincahan) yang baik.

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal (*pretest*) sebelum diberikan *treatment* dengan test akhir (*posttest*) setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan, bahwa sebelum diberikan latihan *ball feeling* dan *agility* (*pretest*) sebagian besar kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 berada pada rerata (*mean*) 7,32. Dari analisis data ditentukan distribusi frekuensi kelas dalam lima kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler

futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam kategori baik sekali terdapat 0 siswa atau 0%; kategori baik sebanyak 6 siswa atau 40%; kategori sedang sebanyak 5 siswa atau 33,3%; kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 20%; dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 6,67%.

Sedangkan setelah diberikan latihan *ball feeling* dan *agility*, sebagian besar kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 rerata (*mean*) meningkat menjadi 5,78. Dari analisis data ditentukan juga distribusi frekuensi kelas dalam lima kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam kategori baik sekali terdapat 10 siswa atau 66,66%; kategori baik 3 siswa atau 20%; kategori sedang 1 siswa atau 6,67%; kategori kurang 1 siswa atau 6,67%; kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dari kategori tersebut, kenaikan jumlah yang paling besar yaitu pada data *pretest* yang berkategori baik sebanyak 6 siswa atau 40% berubah menjadi kategori baik sekali pada saat *posttest* sebanyak 10 siswa atau 66,66%. Hal ini, penyebab besarnya perubahan salah satunya

disebabkan oleh kemampuan siswa dalam menerima program latihan yang sangat baik, serta proses latihan yang di ikuti siswa dengan baik seperti kedisiplinan, keaktifan dan lain sebagainya. Sedangkan hasil peningkatan dari *treatment* lainnya, yaitu terlihat pada data *posttest* berkategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau 0%. Meskipun pada data *posttest* terdapat siswa yang berkategori kurang dan berkategori cukup yang masing-masing sebanyak 1 siswa atau 6,67%; hal ini dikarenakan oleh karakteristik dan kondisi fisik siswa itu sendiri yang masing-masing berbeda.

Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 1,54; hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* dan latihan *agility* memberikan perubahan terhadap kemampuan menggiring bola yaitu lebih cepat 1,54 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan rata-rata kemampuan menggiring bola yang diraih siswa futsal putri dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mengalami peningkatan, yaitu sebesar 1,54 detik dengan prosentase peningkatan kemampuan menggiring bolasebesar 21,04%.

Peningkatan kemampuan tersebut terjadi dikarenakan proses berlatih *ball feeling* dan *agility* yang memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA

Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola (menyatu dengan bola).

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman, antara lain menginjak-injak bola menggunakan telapak kedua kaki secara bergantian, menggulirkan atau menarik bola kesamping secara bergantian kaki kanan dan kiri, menimang-nimang bola diantara dua kaki bagian dalam, dan lain sebagainya. Dengan *intensitas* latihan dan *volume* latihan yang disesuaikan. Seorang pemain futsal termasuk futsal putri dituntut untuk memiliki penguasaan bola dengan baik, oleh karena itu, latihan *ball feeling* sangat berguna untuk meningkatkan penguasaan salah satu teknik dasar futsal yaitu kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu, pemain lebih dulu diajak mengenal sifat-sifat bola agar lebih dapat menyatu dengan bola, karena untuk dapat menguasai bola agar tidak jauh dari jangkauan kaki salah satu cara terbaik yaitu setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

Sedangkan latihan *agility* yaitu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih

kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, baik tanpa bola maupun membawa bola. Bentuk-bentuk latihan *agility* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, antara lain yaitu *shuttle-run*, lari belak-belok (*zig-zag*), *three corner drill*, *slalom dribble*, maupun modifikasi dari latihan sebelumnya yaitu *shuttle run* dengan membawa bola, lari *zig-zag* dengan membawa bola, dan lain sebagainya. Dengan *intensitas* latihan dan *volume* latihan yang disesuaikan. *Agility* (kelincahan) sangat dibutuhkan dalam menggiring bola, dalam permainan futsal khususnya futsal putri, faktor komponen fisik ini sangat diperlukan untuk membantu pemain merubah arah, bergerak mengendalikan bola, menciptakan peluang untuk mencetak gol, melewati hadangan lawan dengan cepat tanpa kehilangan bola yang akan membuat pemain lawan kesulitan pada saat ingin mengambil penguasaan bola, dan lain sebagainya.

Treatment yang diberikan kepada siswa yaitu berupa kedua latihan tersebut, yang disajikan secara bervariasi dan tidak monoton, memodifikasi bentuk latihan menjadi lebih menyenangkan, sehingga siswa yang mengikuti *treatment* akan terhindar dari kebosanan dan kejenuhan. Karena beberapa

prinsip yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan program latihan untuk *treatment* antara lain, prinsip *specifity*, prinsip *warm up* dan *coling down*, serta prinsip bervariasi.

Melalui latihan *ball feeling* dan latihan *agility* (kelincahan) yang tentunya terprogram dengan baik untuk tujuan meningkatkan kemampuan menggiring bola, kualitas pemain pada futsal putri yang masih kurang dalam kemampuan menggiring bola akan ada peningkatan dalam hal menggiring bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan penelitian ini, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima.

Dapat dikatakan terdapat peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1,54 detik, atau 21,04% pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri setelah mengikuti serangkaian latihan *ball feeling* dan *agility*.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka implikasi hasil penelitian yaitu sebagai acuan atau bahan pertimbangan pembina

ekstrakurikuler, pelatih, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pembinaan bakat dan minat ekstrakurikuler olahraga futsal untuk dapat memvariasikan program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang pada penelitian ini khususnya siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 hingga hasil yang maksimal.

Bagi Siswa dalam setiap program latihan yang dijalankan agar lebih bersemangat lagi dan jangan cepat bosan dalam mengikuti serangkaian program latihan, karena pentingnya menguasai teknik dasar futsal salah satunya yaitu menggiring bola.

Bagi pelatih atau pembina dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan futsal khususnya futsal putri tingkat Sekolah Menengah Atas dan Sederajat.

Saran yang terakhir apabila mendapatkan sampel penelitian yang lebih banyak, disarankan dalam pemilihan desain penelitian tidak hanya menggunakan *one-group-pretest posttest-design*, tetapi dirubah menjadi desain penelitian *two-group-pretest posttest-design*. Sehingga penelitian ini dapat lebih dikembangkan untuk memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2005). *Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Jakarta: *Skripsi* FIK UNJ.
- . (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arif Subiyanto. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta; Raih Asa Sukses.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Riko Dwiantoro. (2015). *Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon*. Yogyakarta: *Skripsi* FIK UNY.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola (pdf)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CVAlfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.