

**PENGARUH LATIHAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *BALL FEELING* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN AKADEMI PUTRI BINANGUN
KU 17 TAHUN DI KULON PROGO**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Handoko Wibisono
NIM. 14602241074

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed, Agility* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Akademi Putri Binangun KU 17 Tahun Di Kulon Progo” yang disusun oleh Handoko Wibisono, NIM. 14602241074.

Pembimbing



Danardono, S.Pd., M. Or.

NIP.197611052002121002

Yogyakarta, Juli 2019
Reviewer



Drs. Subagyo Irianto, M. Or.

NIP.196210101988121001

PENGARUH LATIHAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN AKADEMI PUTRI BINANGUN KU 17 TAHUN DI KULON PROGO

THE EFFECT OF *SPEED*, *AGILITY* AND *BALL FEELING* EXERCISE ON THE ABILITY OF DRIBBLING OF AKADEMI PUTRI BINANGUN KU KULON PROGO 17 YEARS OLD PLAYERS

Oleh : Handoko Wibisono, Pendidikan Kepeleatihan FIK UNY
Email : handokow2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen *pretest-posttest design* yang memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *speed*, *agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel diambil berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Subjek pada penelitian ini merupakan siswa Akademi Putri Binangun KU 17 yang memiliki kemampuan teknik dasar rendah berjumlah 20 siswi. Siswi Akademi Putri Binangun melakukan *pre test* pada awal penelitian. Kemudian siswi dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok A diberi treatment *speed* dan *agility*, sedangkan kelompok B merupakan diberi treatment *ball feeling*. Hasil *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis untuk mengetahui pengaruh *treatment* yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *speed* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan hasil uji t diperoleh *mean pre test* 17,47 detik dan *post test* 16,65 detik dan nilai $p(0,031)$. Selain itu terdapat pengaruh signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan hasil analisis uji t *mean pre test* 17,34 detik dan *post test* 15,48 detik sedangkan hasil nilai $p(0,06) > 0,05$.

Kata kunci: *pretest-posttest design*, *speed*, *agility*, *ball feeling*, *pre test* dan *post test*

Abstract

This research is a *pretest-posttest design* experimental study which aims to determine whether there is an effect of *speed*, *agility* and *ball feeling* exercises on the ability to accompany the ball to Princess Binangun Academy players. The sampling technique in this study uses a *purposive sampling* technique where samples are taken based on the existence of considerations that focus on specific goals. Subjects in this study were students of the Putri Binangun KU 17 College who had low basic engineering abilities totaling 20 female students. Putri Binangun Academy Student *pre-test* at the beginning of the study. Then the students were divided into two groups by means of *pairing ordinal*. Group A is given treatment *speed* and *agility*, while group B is treated with a *ball feeling*. The results of the *pre-test* and *post-test* were then analyzed to determine the effect of treatment that had been done. Based on the results of the study, it can be seen that there is a significant effect of *speed* and *agility* training on 17-year-old female students of Putri Binangun Academic School dribbling skills, with the results of t test obtained *mean pre test* 17.47 seconds and *post test* 16.65 seconds and p value (0.031) In addition, there is a significant effect of *ball feeling* training on 17-year-old KU students in Putri Binangun Academy, with the results of the t-test analysis of the *mean pre test* 17.34 seconds and *post test* 15.48 seconds while the results of $p(0.06) > 0,05$.

Keywords: *pretest-posttest design*, *speed*, *agility*, *ball feeling*, *pre test* dan *post test*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang banyak diminati masyarakat karena sepakbola merupakan permainan yang sangat menarik, simpel dan mudah dimainkan. Sepakbola juga olahraga yang digemari masyarakat untuk dipertandingkan karena didalamnya terdapat banyak kemampuan yang dimiliki oleh individu lainnya selama 2x45 menit berlangsung di lapangan hijau. Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010:3). Selain kemampuan individu yang harus baik, sangat penting juga menjaga kekompakan tim dengan membangun kerja sama yang baik antar sesama pemain, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola dengan baik agar bisa tampil maksimal dalam pertandingan. Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola.

Setiap pemain tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hal menggiring bola. Ada yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik ada juga yang kurang baik. Menurut Robert Koger (2007: 51) "Menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki".

Dalam menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. Menurut Robert Koger (2007: 51),

konsep dasar yang harus dikuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki

mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya.

Menurut Komarudin (2005: 42), "salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya". Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam menggiring bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Sepakbola adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola.

Menurut Komarudin (2005:42), "salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya". Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam mendribble bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan

lawan. Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny (2007:1), “dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dribbling pemain dalam bermain sepakbola.

Selain ball feeling komponen lain dalam menggiring bola yaitu kelincahan dan kecepatan. Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur, dan jenis kelamin. Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1998:9).

Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya serta unsur kecepatan sangatlah perlu dibentuk pada usia 17 tahun karena kecepatan susah untuk ditingkatkan. Untuk melewati lawan dibutuhkan kecepatan agar cepat meninggalkan lawan. Kecepatan (speed) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Unsur fisik kelincahan dan kecepatan

ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan dari bulan Januari-Desember 2018 pada saat sesi game dalam latihan, uji coba serta pada turnamen yang diikuti, para Siswi Akademi Putri Binangun sangat mudah kehilangan bola. Kontrol bola juga masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Pergerakan para pemain saat menggiring bola tidak stabil, bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya saat melakukan latihan game sepakbola. Beberapa pemain juga kurang percaya diri saat menggiring bola sehingga lawan mudah sekali merebut bola. Selain itu, para siswi juga belum sepenuhnya mengerti tata cara menggiring bola yang benar, masih banyak siswi yang menggiring bola dengan asal tanpa tahu tujuannya. Akibatnya, banyak siswi menggiring bola disituasi yang kurang tepat dan menghambat jalannya pertandingan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas Siswi Akademi Putri Binangun dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (ball feeling). Jika teknik dasar (foundation) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

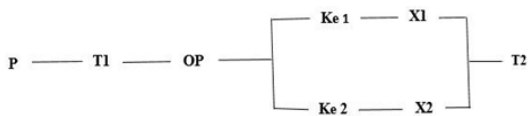
Berdasarkan uraian diatas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan speed, agility dan ball feeling terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pemain Akademi Putri Binangun. Maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan speed, agility dan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Akademi Putri Binangun KU 17 tahun di Kulon Progo”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat, menurut Kusumawati (2015:

46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian Pre Test And Post Test Two Group Desain, secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Keterampilan Menggiring Bola

Keterangan:

P : Purposive

Pre test(T1) : Tes awal keterampilan menggiring bola

OP : Ordinal Pairing

Kel 1: Kelompok eksperimen 1

Kel 2: Kelompok eksperimen 2

X1: Treatment speed dan agility

X2: Treatment ball feeling

Post test (T2): Test akhir keterampilan menggiring bola

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Akademi Putri Binangun KU Kulon Progo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2018 pengambilan data pre-test, kemudian penelitian dimulai pada tanggal 18 Desember 2018 sampai dengan 25 Januari 2019. Penelitian diakhiri pada tanggal 31 Januari 2019 pengambilan data post-test, dan untuk program latihan dilakukan 14 kali tatap muka dilakukan 3 kali dalam 1 minggu.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi di Akademi Putri Binangun KU 17 yang masih aktif berlatih berjumlah 50 orang. Purposive sampling adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto,

2006). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat treatment), (2) Siswi Akademi Putri Binangun KU 17, (3) Siswi bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Prosedur

Seluruh sampel tersebut dikenai pretest kemudian dibagi menjadi dua kelompok treatment, dengan jumlah anggota masing-masing 10 siswa. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *speed* dan *agility* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan *ball feeling*.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan realibilitas. Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan mengacu pada variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas yaitu latihan pendekatan taktik sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* bola.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes kemampuan menggiring bola dari Subagyo Irianto yang diberi nama menggiring bola secara zig-zag (dengan validitas tes 0,559 dan reliabilitas tes 0,637). Tes ini digunakan untuk mengukur

**Pengaruh Latihan Speed....
(Handoko Wibisono) 5**

kecakapan menggiring bola. Adapun pelaksanaan tes menggiring bola adalah sebagai berikut:

Lapangan sepakbola dipasang delapan pancang dalam satu garis lurus dengan jarak 1,5 meter setiap cone. Di depan pancang pertama diberi garis batas start dan finish 1,5 meter di depan tiang yang pertama. Testee mulai menggiring bola secara zig-zag setelah mendengar aba-aba dari testor dan tidak boleh ada pancang yang terlewatkan. Menggiring bola diperbolehkan menggunakan satu atau kedua kaki bergantian, stopwatch dihidupkan saat testee mulai melewati start dan dimatikan setelah menggiring bola secara zig-zag dan melewati garis finish.

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok latihan speed, agility dan kelompok latihan ball feeling. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal

tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji kolmogorov-smirnof. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Mean	Std. Deviation	P	Keterangan	
A	Pre test	17,47	1,37	0,991	Normal
	Post test	16,65	1,71	0,555	Normal
B	Pre test	17,34	1,56	0,309	Normal
	Post test	15,48	2,02	0,933	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data pre test keterampilan menggiring bola latihan speed dan agility dengan nilai $p_{0,991} > 0,05$ dan hasil post test $0,555 > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal. Keterampilan menggiring bola dengan latihan ball feeling diketahui data pre test nilai $p_{0,309} > 0,05$ dan hasil post test $0,933 > 0,05$ maka sebaran dikatakan normal. Sehingga data keterampilan menggiring bola dengan latihan speed, agility dan ball feeling diperoleh $p > 0,05$. Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $p > 0,05$ maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis menggunakan program SPSS 21 adalah $f = 0,061$ dan $0,935$ dengan $p = 0,808$ dan $0,346$ $p > 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa $p > 0,05$ varians bersifat homogen.

Tabel 2. Analisis Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Df 1	Df 2	f hit	P	Keterangan
A	1	18	0,061	0,808	Homogen
B	1	18	0,0935	0,346	Homogen

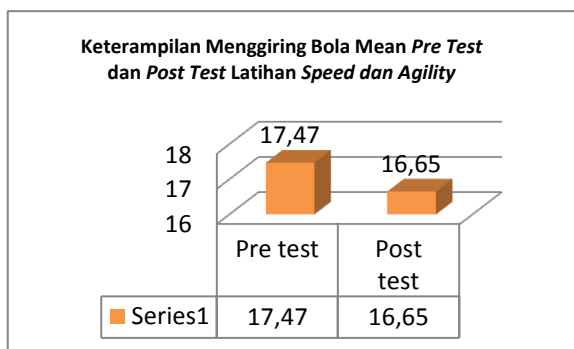
c. Uji Hipotesis

**Pengaruh Latihan Speed....
(Handoko Wibisono) 6**

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan paired sampel t test dan independent sampel t test. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola dengan latihan speed, agility dan ball feeling berdasarkan hasil pre test dan post test. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika $p < 0,05$ maka ada peningkatan dan nilai $p > 0,05$ maka tidak ada peningkatan. Hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Hasil Uji t Pre Test dan Post Test Speed dan Agility

Berdasarkan hasil analisis uji t pada keterampilan menggiring bola dengan latihan speed dan agility diperoleh mean pre test 17,47 detik dan post test 16,65 detik sedangkan nilai $p (0,031) <$ dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram statistik data keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun dengan latihan speed dan agility dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

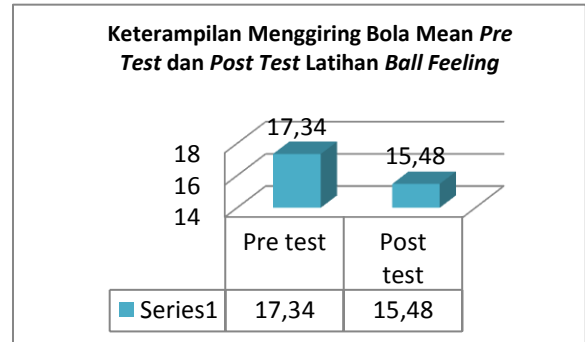


Gambar 2. Diagram Mean Pre Test dan Post Test Speed dan Agility

2) Hasil Uji t Pre Test dan Post Test Ball Feeling

Sedangkan hasil analisis uji t pada latihan ball feeling diperoleh hasil mean pre test 17,34 detik dan post test 15,48 detik. Hasil nilai $p (0,000) <$ dari 0,05. Sehingga ada pengaruh signifikan dari latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri

Binangun KU 17 tahun. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram data keterampilan menggiring bola siswi dengan latihan ball feeling dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Mean Pre Test dan Post Test Ball Feeling

Pembahasan

1. Pengaruh Latihan Speed dan Agility

Latihan speed adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-sesingkatnya atau menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988:21). Adapun agility adalah kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Dalam hal ini latihan speed dan agility diharapkan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan cepat dan efektif dalam permainan sepakbola.

Bentuk latihan dikombinasikan dengan gerakan seperti koordinasi dengan bola atau tanpa bola. Latihan cukup disukai oleh siswi yang berposisi pemain depan dan memiliki teknik lari yang baik, seakan-akan mereka sedang melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan. Dalam pelaksanaannya pengulangan latihan ini lebih banyak, karena jarak yang digunakan tidak terlalu panjang dan tidak banyak rintangan yang dihadapi oleh siswi. Berdasarkan hasil uji t diperoleh mean pre test 17,47 dan post test 16,65, dan nilai $p (0,031)$. Sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan speed dan agility terhadap keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun.

2. Pengaruh Latihan Ball Feeling

Latihan ball feeling adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh tubuh bagian kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (jugling), mengulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, passing atau dengan cara lainnya. Latihan ini sangat disukai oleh siswi yang cukup terampil dalam mengolah bola, sehingga tidak ada kendala berarti dalam menjalani proses latihan. Berbeda dengan siswi yang belum terampil untuk mengolah bola, mereka cukup kesulitan saat melakukan latihan jugling. Berdasarkan hasil analisis uji t latihan ball feeling diperoleh data mean pre test 17,34 detik dan post test 15,48 detik sedangkan hasil nilai $p(0,006) > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan dari latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun 17 tahun.

3. Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepakbola. Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dilakukan dengan kaki tertentu baik satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir menyusur tanah. Latihan menggiring bola biasanya di atas lapangan yang rata dan tidak bergelombang, hal ini bertujuan agar pemain dapat mengontrol bola lebih nyaman dan terhindar dari cedera.

Pemain hendaknya harus tahu bahwa menggiring bola itu cukup penting, tetapi jangan sampai latihan menggiring bola menjadi kebiasaan siswi dalam situasi apapun permainan. Menggiring bola memang sangatlah menguras tenaga bagi seorang pemain dan akan memperlambat tempo permainan. Namun ketika pemain sudah menguasai teknik menggiring bola secara benar dan efektif, maka sumbangan mereka dalam permainan akan sangat besar dan pemain tidak mengeluarkan tenaga secara

berlebihan, sehingga pemain mampu menyelesaikan pertandingan selama 90 menit. Biasanya teknik menggiring bola dilakukan di area pertahanan lawan bertujuan dapat mendekati sasaran dan merusak koordinasi pertahanan lawan, sehingga tercipta peluang untuk mencetak gol.

Latihan dapat dilakukan secara bervariasi disetiap pertemuannya, speed, agility dan ball feeling merupakan beberapa variasi bentuk latihan menggiring bola dan tanpa bola. Kedua bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain. Secara teknik latihan speed dan agility dapat digabung, sedangkan latihan ball feeling dilakukan secara terpisah.

Simpulan dan Saran Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan speed dan agility terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan mean pre test 17,47 detik, post test 16,65 detik, dan nilai $p 0,031$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Siswi Akademi Putri Binangun KU 17 tahun, dengan mean pre test 17,34 detik, post test 15,48 detik, dan nilai $p 0,006$.

Saran

1. Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:
2. Bagi Siswi Akademi Putri Binangun, agar terus berusaha meningkatkan keterampilan menggiring bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola dan berhasil meraih prestasi maksimal.
3. Bagi pelatih Akademi Putri Binangun,

**Pengaruh Latihan Speed....
(Handoko Wibisono) 8**

agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

4. Bagi seluruh pelatih supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan, khususnya latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
5. Bagi seluruh pelatih pada umumnya mencari bentuk latihan lain untuk peningkatan keterampilan menggiring bola.
6. Dalam Penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola () Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.

Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.

Komarudin. (2005). *"Dasar Gerak Sepakbola"*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.

Sajoto, M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

