



Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang

Muhammad Akhsanul Khilmi,^{1✉} Martin Sudarmono²

¹Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Speed Training, Agility,
Dribbling

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling Sugiyono.(2016). Desain dalam penelitian ini menggunakan pre-test and post-test one group. Teknik analisis data menggunakan presentase yang dibantu oleh SPSS. Hasil penelitian dapat dilihat dari Latihan Kecepatan menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 8,10 % untuk latihan kecepatan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Hasil penelitian Latihan Kelincahan dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 6,34 % untuk latihan kelincahan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Hasil penelitian menggiring bola dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 38,95 % untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of speed and agility training on the ability to dribble. This type of research uses experimental research methods regarding causal relationships. The sampling technique uses total sampling. The design in this study used a pre-test and post-test one group. Data analysis techniques use percentages assisted by SPSS. The results of the study can be seen from Speed Training showing that the exercises carried out are able to provide a better change of 8.10% for speed training compared to before being given training. The results of the Agility Training research showed that the exercises carried out were able to provide a better change of 6.34% for agility training compared to before being given training. The results of the dribbling research showed that the exercises carried out were able to provide a better change of 38.95% in the ability to dribble the ball compared to before being given the exercise. The conclusions from this study indicate that there is a significant effect on speed and agility training on the ability to dribble the ball in futsal extracurricular students at SMP N 3 Talang, Tegal Regency.

How To Cite :

Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 444-452.

PENDAHULUAN

Permainan bola besar merupakan salah satu materi permainan dan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan koordinasi gerak peserta didik melalui aktivitas permainan beregu (Sudarmono et al., 2013). Permainan futsal merupakan salah satu dari permainan bola besar sehingga banyak digemari di sekolah-sekolah. Namun demikian upaya pembinaan perlu terus menerus ditumbuh kembangkan sehingga peningkatan dan pencapaian prestasi olahraga sepakbola baik tingkat nasional maupun internasional dapat lebih maju dan lebih membanggakan lagi (Pratama, 2015). Futsal ialah salah satu olahraga yang di sukai dari sekian orang yang ada di dunia ini. Menurut Lhaksana (2011:7) "Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi"(Soemardiawan, 2018). Salah satu sekolah yang memiliki futsal kegiatan ekstrakurikuler. (International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(6A): 68-72, 2020).

Permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing tim beranggota lima pemain disebut futsal. Menurut Sekulic (2019), futsal adalah olahraga yang dimainkan dua babak dan waktunya 20 menit per *game* serta melibatkan periode intermiten dari upaya fisik intensitas tinggi. Jhustinus Lhaksana, (2011) [7], this game itself is carried out by five players for each different team with eleven soccer players per team.(Endrawan et al., 2020). Gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sangat kompleks (Olahraga et al., 2017). Olahraga ini membutuhkan perubahan pola gerakan yang tiba-tiba, cepat, *sprint*, dan pengambilan keputusan yang cepat untuk mempertahankan penguasaan bola.

Futsal sudah masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat siswa. Pembinaan yang baik dan terprogram akan menemukan bibit pemain yang baik dan berkarakter (Faturochman, Said Junaidi, 2020). Selain itu, di luar jam pelajaran sekolah pun sudah ada kegiatan *academy* futsal yang membina pemain berbakat dan sudah memiliki *basic* futsal. Pemain dalam bermain futsal, pemain wajib menguasai teknik dasar bermain futsal,

sehingga dapat memainkan bola dalam situasi apapun, menghasilkan *chemistry* antar pemain dalam tim guna mendapatkan kemenangan. Salah satu teknik dasar yang wajib untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar futsal lainnya.

Berdasarkan pola geraknya, 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 men-*dribbling* bola harus dikoordinasikan dengan baik. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain futsal, kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola (Alfan, 2021).

Kemampuan menggiring memerlukan dukungan dari kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor yang perlu dilatih dan merupakan hasil latihan sebagai faktor pendukung (Iswadin, 2017). Kecepatan yang baik perlu didukung dengan kemampuan menggiring bola. Banyak pemain futsal profesional yang memiliki kecepatan yang bagus,rata-rata memiliki kemampuan mengolah saat menggiring bola dengan benar (Hartomo, 2013). Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi belum tentu mampu menggiring bola dengan baik. Hal ini dikarenakan kurangnya siswa berlatih dalam teknik dasar khususnya menggiring bola masih kurang dan jumlah bola kurang mencukupi dengan jumlah siswa yang berlatih.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021).Latihan kecepatan dan kelincahan tidak akan berefek positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan siswa. Latihan kecepatan adalah suatu jarak untuk menempuh satu selang waktu yang bertujuan untuk melakukan pergerakan dengan cepat secara berturut-turut. Semakin singkat waktu tempuh, maka kecepatan yang dihasilkan akan

semakin baik saat menggunakan jarak tempuhnya. Faktor kecepatan sebagai pendukung dalam permainan futsal, karena pada saat melakukan menggiring bola siswa wajib menguasai bola ketika berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain futsal harus lari dengan kecepatan penuh, berkelit menghindari lawan, kemudian berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba yang digunakan dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh, khususnya dalam olahraga futsal saat menggiring bola yaitu latihan kecepatan.

Kecepatan didukung pada setiap pemain, maka diperlukan juga kelincahan. Berdasarkan menggiring bola dapat melibatkan beberapa unsur gerakan pada anggota tubuh kita saat melakukan gerakannya. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan benar, yang terlibat dalam melakukan gerakan menggiring bola bagian tubuhnya harus dikoordinasikan dengan benar. Menggiring bola pada permainan futsal akan sangat bagus jika dilatih kelincahan pada setiap pemain. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi.

Kelincahan dalam sepakbola mengharuskan seorang pemain untuk bergerak dengan mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (T, 2021). Sedangkan menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) kelincahan adalah suatu gerakan yang dapat bergerak mengubah arah dengan cepat dan koefisien. Gerakan yang efektif dan efisien akan berdampak pada seorang pemain futsal yang memiliki kelincahan yang baik dan bagus. Seorang pemain futsal yang memiliki kelincahan mempunyai fungsi yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam mengelabui lawan pada saat menggiring bola. Kelincahan juga dapat digunakan untuk melewati garis pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak banyak gol. Kemampuan badan untuk mengecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal.

Menurut Widiastuti (2011: 125) bahwa agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Pranyoto, 2020). Banyak pemain yang serius menggunakan *ladder*. Untuk melatih gerakan

ini membutuhkan alat yang menyerupai tangga yang diletakkan pada lapangan atau bidang yang rata. Latihan kelincahan pada setiap pemain sangat dibutuhkan dalam game pada permainan futsal. Menurut Nala dalam Daryanto dan Hidayat (2015), kelincahan bisa disebut dengan keterampilan yang bergerak cepat dan tanpa menghilangkan kesadaran pada posisi tubuh untuk mengubah arah gerakan tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang dengan pelatihnya, olahraga futsal salah satu olahraga yang paling banyak disukai oleh siswa selain bola volly. Hal ini terbukti dari antusiasme para pemain mengikuti latihan di ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Talang. Namun, pemberian tes menggiring bola juga diakui masih kurang dilakukan, sehingga tidak diketahui seberapa besar tingkat kemampuan menggiring bola (*dribbling*) para siswa. Siswa-siswa belum banyak mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu, untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. Kemampuan menggiring bola memerlukan dukungan dan kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor pendukung (Hartati1, Soleh Solahuddin2, 2020). Lari zig-zag adalah bagian dari kelincahan karena menggerakkan badan dengan berubah posisi dan arah secara cepat dan seimbang (Shabih, 2021). Hal ini juga menjadi acuan bahwa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Talang ini masih perlu perbaikan dalam teknik dasar bermain bola khususnya pada menggiring bola. Untuk itu, hal paling dasar yang perlu dilakukan adalah mengetahui sampai mana siswa yang memiliki keterampilan dasar dalam menggiring bola, serta mengetahui hal apa saja yang mempengaruhi supaya menggiring bola dilakukan dengan baik guna mengetahui latihan apa saja yang patut diberikan agar teknik menggiring bola pemain ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Talang semakin baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan awal ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang,

kecepatan dan kelincahan yang dipunyai pada siswa belum dapat menunjukkan hasil yang secara maksimal. Para siswa belum dapat menunjukkan kemampuan kecepatan dan kelincahan terbaiknya, khususnya pada saat latihan dan pertandingan yang sesuai dengan harapan. Selain itu faktor pada kemampuan siswa, faktor pendukung sarana dan prasarana latihan yang dimiliki SMP N 3 Talang juga masih kurang lengkap dan memadai. Faktor latihan fisik, faktor kecepatan, kelincahan dan teknik dasar juga sangat dibutuhkan dalam menunjang prestasi suatu tim futsal. Latihan kecepatan dan kelincahan yang baik dan benar seorang siswa mampu melakukan gerakan menggiring bola melewati lawan dengan cepat dan lincah dalam bermain, sehingga mudah menguasai jalannya pertandingan untuk bisa meraih suatu kemenangan. Peneliti ketika mengamati dan mengikuti kegiatan latihan di ekstrakurikuler futsal SMP N 3 Talang, masih terlihat kurangnya kecepatan dan kelincahan pemain saat menggiring bola. Walaupun memiliki kecepatan dan kelincahan, para siswa sulit untuk melewati rintangan yang diberikan pelatih, padahal menggiring bola merupakan hal yang paling dasar dari permainan futsal. Jika hal ini terus terjadi, maka dapat mengakibatkan merosotnya kemampuan futsal siswa, khususnya menggiring bola. Hal ini tentunya berdampak pada prestasi ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang.

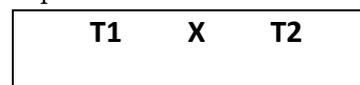
METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. 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 One Group Desain*. Pada desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X1) adalah latihan kecepatan, sementara itu (X2) adalah latihan kelincahan, dan yang sebagai Variabel Terikat (Y) adalah kemampuan menggiring bola.

Penelitian dalam hal ini teknik pengambilan sampelnya adalah total sampling dimana teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan. Total Sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi sama dengan sampel. Total Sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Jadi dalam penelitian ini sampelnya adalah 30 siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang.

Berikut dibawah ini merupakan gambar desain dalam penelitian ini :



GAMBAR 1 DESAIN PENELITIAN

Keterangan :

T1: *Pretest* / test awal menggiring bola.

X: Perlakuan yang diberikan yaitubentuk latihan menggiring bola.

T2 : *Posttest* / test akhir menggiring bola.

Metode tes perbuatan yaitu dengan melakukan tes terhadap sampel berupa tes awal (*pre-test*) sebelum memberikan *treatment* (perlakuan) dan melakukan pengukuran tes akhir (*post-test*) atau pengukuran setelah memberikan perlakuan (*treatment*) dan setelah itu hasil dari *pre-test* dan *post-test* diolah menggunakan rumus t-test.

Penelitian ini dibagi terdapat 16 kali eksperimen (*treatment*). Pembagian *treatment* itu sendiri yaitu 1 kali pre test dan 1 kali post test.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Talang yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 30 siswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan total sampling. Sesuai dengan namanya, Total Sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.

Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes, sementara alat bantu yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola adalah *stopwatch* atau jam tangan. Pada instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen modifikasi yang dibuat Bobby Charlton

dikembangkan untuk mengukur keterampilan menggiring bola.

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan taraf sig 0.05 dengan bantuan program SPSS for windows. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat, Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal. Penelitian ini dilalukan mulai Selasa, 26 Juli sampai Senin, 05 Agustus 2022 (selama 40 hari) dan memiliki responden sebanyak 30 orang. Data Pengaruh Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2021/2022 diperoleh dari tes menggiring bola yaitu menggunakan latihan kecepatan tanpa bola dan dengan bola, latihan kelincahan Illinois Agility Run tanpa bola dan dengan bola, serta Modifikasi Instrumen Menggiring Bola Bobby Charlton kemudian dideskripsikan sesuai.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Uji Normalitas Latihan Kecepatan

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1.	Pretest	0,200	Normal
2.	Posttest	0,025	Normal

Tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sample tersebut berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistic parametrik.

Tabel 2 Deskripsi Hasil Uji Normalitas Latihan Kelincahan

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1.	Pretest	0,200	Normal
2.	Posttest	0,008	Normal

Berdasarkan tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka

hipotesis yang menyatakan sample tersebut berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistic parametrik.

Tabel 3 Deskripsi Hasil Uji Normalitas Menggiring Bola

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1.	Pretest	0,011	Normal
2.	Posttest	0,061	Normal

Tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sample tersebut berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistic parametrik.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Latihan Kecepatan	0,411	Homogen
Latihan Kelincahan	0,282	Homogen
Menggiring Bola	0,552	Homogen

Perhitungan spss diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulannya bahwa varians populasi homogen.

Tabel 5 Hasil Perhitungan Analisis Data

	t-test for equality of Means			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Latihan Kecepatan	7,519	2,045	0,000	,43300
Latihan Kelincahan	4,526	2,045	0,000	1,20667
Menggiring Bola	9,000	2,045	0,000	15,90800

Horička, et, al (2014) mengemukakan bahwa “*Speed is classically defined as the shortest time required for an object to move along a fixed distance, which is the same as velocity, but without specifying the direction*”. Sheppard & Young (2016) mengatakan bahwa “*also claim that speed and agility represent independent physical abilities and*

therefore their development requires high degree of neuro-muscular specificity”.

Berdasarkan hasil Uji T dapat dilihat bahwa t hitung latihan kecepatan sebesar $7,519 > 2,045$ (t-tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2021/2022.

Dilihat dari angka Mean Difference Latihan Kecepatan sebesar 4,3300 dan mean pretest sebesar 5,34, hal ini dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 8,10 % untuk latihan kecepatan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Secara khusus dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa latihan kecepatan lari 30 meter tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan dalam menggiring bola. Menurut teori dan hasil yang ada diatas bahwa latihan kecepatan akan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal. Dilihat pada grafik dibawah ini perbandingan hasil pretest dan posttest dari nilai rata-rata :



Gambar 2 Grafik Perbandingan Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Latihan Kecepatan

Kelincahan adalah semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian – bagian lainnya yang merupakan salah satu komponen dalam kebugaran jasmani (Ismaryati (2016:41). Kelincahan dapat dilakukan oleh pemain futsal, atlet, siswa saat latihan atau bertanding tergantung pula pada kemampuan saat mengkoordinasikan pada sistem gerak tubuh dengan respon terhadap kondisi dan situasi yang dihadapinya (Nugroho (2015:16).

Berdasarkan hasil Uji T dapat dilihat bahwa t hitung latihan kelincahan sebesar $4,526 > 2,045$ (t-tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2021/2022.

Dilihat dari angka Mean Difference 1,20667 Latihan Kelincahan dan mean pretest sebesar 19,03, hal ini dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 6,34 % untuk latihan kelincahan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Oleh sebab itu, latihan menggunakan Illinois agility run tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan dan sumbangan pada kemampuan menggiring bola. Menurut teori dan hasil yang ada diatas bahwa latihan kelincahan akan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal.

Dilihat pada grafik dibawah ini perbandingan hasil pretest dan posttest dari nilai rata-rata :



Gambar 3 Grafik Perbandingan Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Latihan Kelincahan

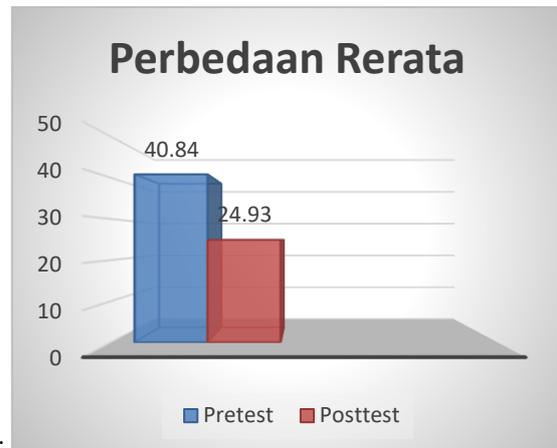
Menggiring Bola merupakan suatu perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di sekitar lapangan yang menggunakan gerakan berlari pada kaki yang bertujuan untuk membawa bola (Supian, 2016). Menggiring bola wajib memerlukan faktor stamina yang prima dan kebugaran jasmani setiap perorangan pemain futsal guna menciptakan prestasi yang secara bagus. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan baik atau buruknya pada keterampilan menggiring bola yaitu faktor kecepatan dan kelincahan (Šimonek et al., 2017).

Menggiring bola merupakan suatu cara menggerakkan bola dari satu titik (kaki) ke titik lain yang dilakukan di lapangan dengan menggunakan bola. Menggiring bola dapat dijelaskan sebagai salah satu suatu teknik yang sangat mutlak dan penting yang harus dimiliki oleh pemain futsal (Robert Koger (2007:51).

Berdasarkan dari hasil Uji T dapat dilihat bahwa t hitung latihan kecepatan sebesar $7,519 > 2,045$ (t -tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dari hasil Uji T dapat dilihat bahwa t hitung latihan kelincahan sebesar $4,526 > 2,045$ (t -tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan dari hasil Uji T dapat dilihat bahwa t hitung menggiring bola sebesar $9,000 > 2,045$ (t -tabel) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berarti ada pengaruh yang signifikan dalam latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2021/2022.

Dilihat pada angka mean difference Latihan Kecepatan sebesar 43300 dan mean pretest sebesar $5,34$, hal ini dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik $8,10\%$ untuk latihan kecepatan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Secara khusus dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa latihan kecepatan lari 30 meter tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan dalam menggiring bola. Apabila dilihat dari angka Mean Difference $1,20667$ Latihan Kelincahan dan mean pretest sebesar $19,03$, hal ini dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik $6,34\%$ untuk latihan kelincahan dibandingkan sebelum diberikan latihan. Oleh sebab itu, latihan menggunakan Illinois agility run tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan dan sumbangan pada kemampuan menggiring bola. Apabila dilihat dari angka mean difference sebesar $15,90800$ dan mean pretest sebesar $40,84$, maka dapat menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik $38,95\%$ untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan. Menurut teori dan hasil yang ada diatas bahwa latihan kecepatan dan kelincahan akan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal. Dilihat pada grafik di bawah ini

perbandingan hasil pretest dan posttest dari nilai rata-rata



Gambar 4 Grafik Perbandingan Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Menggiring Bola

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat mengetahui bahwa latihan kecepatan dan kelincahan mampu memberikan konstribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal tahun pelajaran 2021/2022. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang telah memberikan dampak perubahan terhadap kemampuan menggiring bola. Pemberian materi latihan yang disesuaikan dengan karakteristik kemampuan yang akan ditingkatkan untuk siswa maka akan menghasilkan peningkatan yang bermakna.

Program latihan yang diberikan pada latihan kecepatan dan kelincahan bertujuan untuk memberikan kesempatan siswa untuk meningkatkan dan memperbaiki faktor pendukung kemampuan menggiring bola. Secara khusus dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa latihan kecepatan lari 30 meter tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan dalam menggiring bola. Selain itu pemberian latihan kelincahan ini akan memberikan siswa kesempatan berlatih kelincahan untuk mendukung pergerakan gerak siswa supaya lincah mengolah bola dalam menggiring bola. Dalam latihan kelincahan ini dengan menggunakan Illinois agility run tanpa bola dan dengan bola dapat memberikan dukungan pada kemampuan menggiring bola. Menurut pendapat Csnadi dalam Sardjono (1982:76) yang mengatakan bahwa menggiring bola merupakan

sebuah seni yang digunakan pada bagian kaki untuk menggulirkan bola, mengontrol bola secara terus menerus di atas tanah.

Secara khusus latihan yang diberikan di ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang ini telah memberikan perbaikan dan perubahan terhadap kemampuan menggiring bola. Program latihan kecepatan dan kelincahan bertujuan supaya pemain dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal harus memiliki poin-poin penguasaan dalam kemampuan menggiring bola dengan baik. Poin-poin dalam kemampuan menggiring bola di antaranya yaitu sentuhan bola pertama, konsentrasi, banyak menyentuh dengan bola, melakukan kecepatan dengan baik, dan bola dalam penguasaan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk mempunyai dan memiliki kemampuan menggiring bola yang sangat bagus dan baik maka membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam peningkatan poin-poin kemampuan menggiring bola harus baik maka harus dilakukan sesuai karakteristik dan kebutuhan kemampuan. Sementara itu, menggiring bola dapat digunakan untuk mengecoh lawan, melewati lawan, melindungi bola, maupun gerak tipu terhadap lawan. Sehingga latihan kecepatan dan kelincahan amat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang mendukung capaian prestasi ketika bermain untuk mencapai maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh menggunakan analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2021/2022. Latihan kelincahan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2021/2022. Latihan kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa

ekstrakurikuler futsal di SMP N 3 Talang Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2021/2022.

REFERENSI

- Alfan, F. (2021). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta Skripsi*. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan, 4(1), 1–2. http://www.ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/view/10544%0Ahttps://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=tawuran+antar+pelajar&btnG=%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103237
- 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>
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Journal of Sport Sciences and Fitness Di SEMARANG*. Journal of Sport Sciences and Fitness Di Semarang, 5(2), 104.
- Hartati1, Soleh Solahuddin2, A. I. (2020). *Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola*. 9(1), 38–46.
- Iswadin, A. F. (2017). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ssb Seyegan United Usia 13-15 Tahun*.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). *Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Olahraga, J. P., Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). *Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola*. 6(1), 54–64.
- Pranyoto, F. S. (2020). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drills Dan Agility Ring Drills Dan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Futsal*. Orphanet Journal of Rare Diseases, 21(1), 1–9.
- Pratama, B. A. (2015). *Kontribusi Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola (Studi Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMK Pemuda Papar)*. Sportif, 1(1), 74–80.
- Shabih, M. I. (2021). *Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola ssb ogan ilir united skripsi*.
- Sheppard, J. & Young, W. (2016). *Agility literature review: Classifications, training and testing*. Journal of Sports Sciences, 24 (9), 919-932.
- Šimonek, J., Horička, P., & Hianik, J. (2014). *The differences in acceleration, maximal speed and agility between soccer, basketball, volleyball and handball players*. Journal of Human Sport and Exercise, 12(1), 73–82. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.121.06>
- Soemardiawan, S. Y. (2018). *Pengembangan Model Latihan*

- Saq (Speed , Agility , Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal Fim Squad Ikip Mataram Tahun 2018.* Ilmiah IKIP Mataram, 5(1), 32–40.
- Sudarmono, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2013). *Pengembangan Permainan BAVOS untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama.* Journal Of Physical Education And SportsO [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes), 2(1), 123–129. https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_menengah_pertama.
- Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : ALFABETA.
- Supian. (2016). *Agility Corelation With Soccer Dribbling Ability On Extracurricular Students Smp Negeri 2 Kubu.*
- T, J. L. (2021). *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Hasil Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pada Ssb Pratama Jaya Kabupaten Pelalawan Pangkalan Kerinci.*