



Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal di SMP Negeri 3 Palembang

Ryvaldo Syaputra^{1*}, Hetilaniar², Mutiara Fajar³

¹⁻³ Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: ryvaldosyaputra@gmail.com

ABSTRACT. *The problem in this study is the ability to dribble the ball in futsal games at SMP Negeri 3 Palembang is not optimal. Some of the causes of the athlete's less than optimal dribbling ability are because in dribbling, players have not been supported by good agility, coaches have never provided agility training methods that lead to these abilities, as seen by the frequent loss of the ball by athletes while being dribbled and easily taken by opponents. The population in this study were 30 extracurricular futsal students at SMP Negeri 3 Palembang. The sample in this study was 30 extracurricular futsal students at SMP Negeri 3 Palembang. The technique for taking samples in this study used Total Sampling. This research method is Experimental research, The design in this study is "two group pretest posttest design" the results of Hypothesis H1 in this study where the results of the t-test are known that the t-count value is 6.770 while T table $\alpha 0.05 (15-1) = 14$ is 1.761, because the t-count value $> t$ table ($6.770 > 1.761$), this means that there is an influence, namely HA 1: There is an influence of ball feeling training on the ability to dribble the ball in futsal players at SMP Negeri 3 Palembang, the results of the second hypothesis t-test H2 are known that the t-count value is 4.297 while T table $\alpha 0.05 (15-1) = 14$ is 1.761, because the t-count value $> t$ table ($4.297 > 1.761$), this means that there is an influence, namely HA 2: There is an influence of ball agility training on the ability to dribble the ball in futsal players SMP Negeri 3 Palembang, the results of the third hypothesis t-test H3 that the t-value of the pretest-posttest ball feeling is greater, namely 6,770, than the t-value of the pretest-posttest agility, namely 4,297, then this means that ball feeling training is more effective than agility training in improving dribbling skills*

Keywords: *Dribbling, Sophistication, Trainer, Experiment*

ABSTRAK: Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal di SMP Negeri 3 Palembang kurang maksimal. Beberapa penyebab belum maksimalnya kemampuan dribbling atlet dikarenakan dalam melakukan dribbling, pemain belum ditunjang dengan kelincahan yang baik, pelatih belum pernah memberikan metode latihan kelincahan yang menjurus pada kemampuan tersebut terlihat dengan seringnya atlet kehilangan bola saat sedang digiring dan dengan mudah direbut oleh lawan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 3 Palembang yang berjumlah 30 siswa. sampel yang ada dalam penelitian ini adalah 30 siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 3 Palembang teknik dalam mengambil sampel dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling. Metode penelitian ini adalah penelitian Eksperimen, Desain dalam penelitian ini adalah "two group pretest posttest design" hasil Hipotesis H1 dalam penelitian ini dimana hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 6,770 sementara T tabel $\alpha 0,05 (15-1) = 14$ adalah 1.761, karena nilai t hitung $> t$ tabel ($6,770 > 1.761$), hal ini berarti ada pengaruh yaitu HA 1 : Ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang, hasil uji-t hipotesis kedua H2 diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 4.297 sementara T tabel $\alpha 0,05 (15-1) = 14$ adalah 1.761, karena nilai t hitung $> t$ tabel ($4,297 > 1.761$), hal ini berarti ada pengaruh yaitu HA 2 : Ada pengaruh latihan agility terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang, hasil uji-t hipotesis ketiga H3 bahwa nilai t hitung pretest-posttest ball feeling lebih besar yaitu 6.770 daripada nilai t hitung pretest- posttest agility yaitu 4.297, maka hal ini berarti latihan ball feeling lebih efektif daripada latihan agility terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

Kata kunci: Dribbling, Kecanggihan, Pelatih, Eksperimen

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pengenalan olahraga pada usia dini dengan penanganan yang baik terutama pada usia sekolah dasar merupakan hal yang mutlak

dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Menurut cholik (Iyakrus, 2019. p 169)

Futsal merupakan olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan teknis dan kecepatan untuk mencapai keunggulan di lapangan. Salah satu aspek penting dalam permainan futsal adalah kemampuan menggiring bola. Kemampuan ini melibatkan koordinasi mata dan kaki, serta kecepatan dalam mengambil keputusan. Dalam rangka meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal SMP, latihan ball feeling dan agility menjadi faktor kunci yang perlu diperhatikan.

Teknik dasar dalam futsal tidak jauh berbeda dengan teknik dasar dalam sepakbola, meliputi: teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (control), Teknik dasar menyundul (heading), teknik dasar menggiring bola (dribbling), dan teknik dasar menembak bola (shooting)

Menurut Dr. Daniel Berdejo-del-Fresno, seorang ahli dalam bidang psikologi olahraga, menyatakan bahwa futsal dapat membantu mengembangkan keterampilan teknis dan taktik pemain (2015). Oleh karena itu, peneliti bertujuan untuk menyelidiki dampak latihan futsal terhadap peningkatan keterampilan teknis dan taktik menggunakan latihan ball feeling dan agility dalam konteks menggiring bola.

Ball feeling atau rasa bola merujuk pada kemampuan pemain untuk merespon dan mengontrol bola dengan presisi. Latihan ball feeling melibatkan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan sentuhan bola, kontrol, dan kepekaan terhadap pergerakan bola. Pemahaman yang baik terhadap bagaimana bola bergerak dan berinteraksi dengan permukaan lapangan menjadi aspek kritis untuk pemain futsal. Latihan ball feeling dapat membantu meningkatkan pemahaman ini melalui latihan-latihan seperti dribbling melalui rintangan, latihan kontrol bola dengan berbagai bagian tubuh, dan latihan-latihan kontrol dalam situasi tekanan.

Agility atau kegesitan adalah kemampuan pemain untuk bergerak dengan cepat dan efisien, mengubah arah, dan menyesuaikan posisi tubuh dengan cepat. Dalam konteks futsal, agility sangat penting untuk menghindari lawan, mempertahankan bola, dan menciptakan peluang. Latihan agility membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan pemain, yang dapat membantu mereka dalam situasi menggiring bola yang kompleks. Peningkatan keseimbangan dapat membuat pemain lebih stabil dan memiliki kontrol yang lebih baik saat menghadapi tekanan dari lawan.

Latihan ball feeling dalam futsal memiliki kelebihan dalam pengembangan keterampilan teknis, kreativitas, dan kecepatan pemrosesan. Namun, kekurangannya

adalah fokus pada teknik individu dan kurangnya konteks permainan. Sementara itu, latihan agility dapat meningkatkan kecepatan, ketangkasan, reaksi, dan koordinasi pemain. Namun, kekurangannya adalah fokus pada aspek fisik dan potensi risiko cedera. Oleh karena itu, penting bagi pemain dan pelatih untuk menggabungkan kedua jenis latihan ini dengan latihan taktik dan teknis yang tepat untuk mencapai hasil yang optimal dalam permainan futsal.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Permainan Futsal

Olahraga futsal merupakan permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki” Kurniawan (Noviada. dkk, 2014:3).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga keterampilan terbuka, karena stimuli untuk bertindak atau beraksi selalu berubah-ubah, dan memerlukan respon gerakan yang fleksibel. Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan kemenangan. Kerja sama tim dalam permainan futsal akan berjalan sesuai dengan strategi pelatih apabila setiap individu mampu melakukan Teknik dasar dengan baik dan benar. (Idris, Kurniawan, & Dimiyati, 2020, p. 72). Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan 5 orang pemain. Tujuan olahraga futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Dengan menggunakan kaki, kepala, dan semua bagian tubuh kecuali tangan. Tidak seperti sepak bola, olahraga futsal dimainkan di ruang tertutup dan di tempat yang rata. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari Sepak bola.

Teknik Dasar Permainan Futsal

Permainan futsal merupakan jenis permainan beregu yang mewujudkan semua gerakan ada didalamnya. Keinginan untuk menang agar setiap penonton merasa puas selalu ada di dalam diri setiap pemain. Oleh karena itu dalam rangka mewujudkan kemenangan, maka pendapat di atas, menggambarkan bahwa setiap pemain futsal

membutuhkan teknik dasar yang baik sebagai bentuk dukungan dari permainan tersebut. Teknik yang baik tentu dapat mewujudkan permainan yang baik pula. Permainan futsal merupakan jenis permainan dengan tipe teknik beragam, misalnya dribbling, passing, shooting, controlling dan lain sebagainya.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Yulifri (2012) mengemukakan bahwa “teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar dalam permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain futsal”. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain futsal yaitu passing, control, chipping, dribbling dan shooting”.

Menurut (Sukma, 2015,) menggiring bola (dribbling) adalah cara membawa bola menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bla oleh pemain lawan. menggiring bola (dribbling) artinya membawa bola dari satu lini ke lini yang lainya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki pada ruang sempit. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Secara umum tujuan menggiring bola adalah melewati lawan, mendekati sasaran, mengecoh lawan, merubah irama permainan dan lain sebagainya.

Pendapat (Feri, 2011) menyatakan bahwa menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan. Menggiring bola adalah kegiatan yang cukup menunjang bagi pemain untuk menguasai permainan.

Ball feeling

Ball feeling merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah, dan mengarahkan perasaan bola. Menurut Kadir (2012: 34), diacu dalam Wijaya, Y, S (2015: 20) mengatakan bahwa latihan ball feeling adalah “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”. Untuk dapat memiliki teknik futsal yang sempurna dan benar maka pemain futsal wajib memiliki ball feeling yang baik. Berbagai aspek ball feeling yang timbul kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap pada saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik. Seorang pemain futsal harus memiliki keterampilan bermain yang sangat bagus agar

mencapai tujuan tersebut maka harus menggunakan beberapa metode latihan yang tepat yaitu diantaranya dengan latihan ball feeling dan koordinasi. Penguasaan bola yang bagus agar tetap berada dalam penguasaannya dan tidak bisa direbut oleh lawan. Contoh latihan ball feeling yang digunakan yaitu tap inside , berikut contoh latihan ball feeling

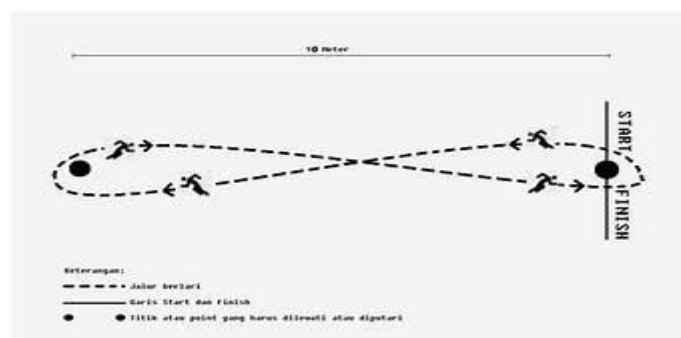


Gambar 1. *Ball feeling tap inside*

Agility

Menurut Holmberg (2009:73) kelincihan (agility) dapat didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat.

Menurut Harsono (1993:14) memberi rambu-rambu dalam mengembangkan agilitas adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya. Oleh karena itu, didalam penelitian digunakan kerucut (cone) sebagai rambu-rambu untuk latihan kecepatan dan kelincihan. Sesuai dengan pendapat Sandler (2002) kerucut atau cone adalah penanda perubahan arah. Pada penelitian ini menggunakan latihan agility lari shuttle run



Gambar 2. Lari shuttle run

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Digunakan desain ini karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Dengan jenis

penelitian eksperimen bisa mengumpulkan data mengenai pengaruh Latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang. Desain dalam penelitian ini adalah “two group pretest posttest design” yaitu dengan melakukan pretest sebelum diperlakukan,:

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan hasil menggunakan matched- pair. Menurut Fajar Ibnu Shaleh (dalam Setyo, 2006: 34) “matched-pair adalah membagi pasangan subyek berdasarkan prinsip keseimbangan dan kemudian ditentukan secara acak sesuai dengan kelompok penelitian, pada tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang- pasangkan dalam kelompok 1 dan kelompok 2. Dengan demikian dua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan memiliki kemampuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi desain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Pretest Dan Postest Menggiring Bola Kelompok Ball Feeling

No	Nama	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Selisih (detik)
1.	Muhammad .Fajri A	15.32	15.23	0,09
2.	Hafif iriansyah	15.58	14.21	1,37
3.	Bayu lesmana	15.72	15.22	0,5
4.	Haikal saputra	16.53	15.32	1,21
5.	Agio ganda saputra	16.78	16.57	0,21
6.	Yogi irwansyah	17.09	16.22	0,87
7.	Muhammad Habib	17.24	15.00	2,24
8.	M. Firdaus saputra	17.52	16.21	1,31
9.	Heru saputra	17.78	16.21	1,57
10.	Reyhan akbar s	19.18	17.17	2,01
11.	Yoga dwi saputra	20.05	18.15	1,9
12.	Sendy kurniawan	21.06	19.15	1,91
13.	Kelvin jaya saputra	21.62	18.25	3,37
14.	Tedy irawan	21.25	19.16	2,09
15.	Fatur Rahman	22.25	20.11	2,14

Tabel 2. Data Pretest Dan Postest Menggiring Bola Kelompok *Agility*

No	Nama	Pretest	Postest	Selisih
1.	Ikkal saputra	14.34	14.10	0,24
2.	M.kadafi akbar	14.23	14.05	0,18
3.	Beni saputra	15.10	14.11	0,99
4.	Taufiq akbar	15.14	15.03	0,11
5.	Aditya saputra	16.21	14.45	1,76
6.	m.robii saputra	17.13	15.34	1,79
7.	Haniff saputra	15.21	15.10	0,11
8.	Fendy irawan	16.12	14.16	1,96
9.	Akbar haikal	14.10	13.45	0,66
10.	Rendy saputra	14.11	13.31	0,8
11.	Yayan akbar s	13.43	13.21	0,22
12.	Yudha akbar	15.17	14.42	0,75
13.	Kenzo akbar	14.27	14.07	0,2
14.	M.Jodi akbar	13.37	13.15	0,22
15.	M.Bagas saputra	15.16	14.34	0,82

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling dan Agility terhadap kemampuan menggiring bola futsal pada kegiatan ekstrakurikuler siswa di SMP Negeri 3 Palembang

Pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola futsal

Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola dengan latihan ball feeling, dianalisis menggunakan uji-t atau t-test. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai t hitung > t tabel Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3. uji t kelompok *ball feeling*

	Mea n	Std. Deviati on	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2- tailed)
Pai r 1 Pretest ball feeling posttest ball feeling	1.51 933	.86915	.22441	1.0380 1	2.0006 5	6.77 0	14	.000

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 6,770 sementara T tabel α 0,05 (15-1) =14 adalah 1.761, kaena nilai t hitung > t tabel (6,770 > 1.761), hal ini berarti ada pengaruh yaitu H_{A1} : Ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang setelah mengikuti latihan ball feeling, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal

Hipotesis kedua dalam penelitian ini berbunyi ada pengaruh latihan agility terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh agility terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal, dengan latihan agility, dianalisis menggunakan uji-t atau t-test. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai t hitung > t tabel Adapun hasil ringkasan uji t dapat ditunjukkan pada tabel berikut

Tabel 4. uji t kelompok *Agility*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pretestst_agility - posttest_agilty	.72000	.64894	.16756	.36063	1.07937	4.297	14	.001

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 4.297 sementara T tabel α 0,05 (15-1) =14 adalah 1.761, kaena nilai t hitung > t tabel (4,297 > 1.761), hal ini berarti ada pengaruh yaitu HA 2 : Ada pengaruh latihan ball agility terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang setelah mengikuti latihan ball feeling, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Pengaruh Antara Latihan Ball Feeling Dengan Latihan Agility

Hipotesis ketiga Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan ball feeling dengan latihan agillity terhadap hasil kemampuan menggiring bola di SMP Negeri 3 Palembang? Untuk mengetahui perbedaan latihan ball feeling dengan agility dianalisis menggunakan uji-t atau t-test. Adapun hasil ringkasan uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji T Pretest Posttest *Ball Feeling* Dan Pretetst Dan Posttest *Agility*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df
Pair 1 pretest_ball_feeling - posttest_ball_feeling	1.51933	.86915	.22441	1.03801	2.00065	6.770	14
Pair 2 pretest_agility - posttest_agility	.72000	.64894	.16756	.36063	1.07937	4.297	14

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung pretest-posttest ball feeling lebih besar yaitu 6.770 daripada nilai t hitung pretest- posttest agility yaitu 4.297, maka hal ini berarti latihan ball feeling lebih efektif daripada latihan agility terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima ada pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap hasil kemampuan menggiring bola di SMP Negeri 3 Palembang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SMP N 3 Palembang. Pada dasarnya gerakan pada teknik dribbling merupakan teknik gerakan dalam permainan futsal yang menuntut setiap pemain agar mampu menggiring dan menguasai bola dalam keadaan sedang berjalan atau pun berlari. Tujuan dari menggiring bola diantaranya: menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan, menjauhkan dari jangkauan lawan, melindungi bola dari rebutan lawan, menerobos pertahanan lawan, melewati lawan, menciptakan peluang dan menciptakan gol. Perkenaan bagian kaki pada saat melakukan dribbling dapat menggunakan kaki bagian dalam, telapak/sol sepatu, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Kesemua perkenaan bagian kaki tersebut membutuhkan penguasaan ball feeling yang baik. Selain itu juga dalam hal menjauhkan diri dari lawan, menerobos pertahanan lawan dan menciptakan gol juga diperlukan agility yang baik.

Pada tahap-tahap dasar latihan ball feeling dapat berupa latihan hanya mengulirkan bola menyusuri tanah dengan menggunakan sol sepatu, melakukan gerakan menimang-nimang bola, dan melakukan gerakan passing perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan ball feeling dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, mengulirkan bola, menimang bola. Sedangkan latihan agility dapat berupa latihan lari.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan ball feeling dan agility disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton. Bentuk modifikasi latihan tersebut dilakukan bertujuan agar tidak terjadi kebosanan, juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif. Sebelum diberikan latihan ball feeling sebagian besar kemampuan teknik menggiring bola siswa di SMP Negeri 3 Palembang berada pada rerata 18,3313 saat posttest menurun menjadi 16,8120. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan ball feeling memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik dribbling yaitu lebih cepat dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan sebelum diberikan latihan agility sebagian besar keterampilan teknik dribbling siswa di SMP Negeri 3 Palembang berada pada rerata 14,8722 saat posttest meningkat menjadi 14,1527. Apabila dilihat, hal ini menunjukkan bahwa model latihan agility memberikan perubahan terhadap kemampuan teknik menggiring bola hal ini dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dari kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan ball feeling lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola daripada latihan agility.

Latihan ball feeling pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola dalam bentuk penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam latihan ball feeling setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Di lain pihak, kecepatan dribbling yang merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan siswa dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam pantulan bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan. Oleh karena itu saat melakukan tes menggiring bola setelah sebelumnya mendapat latihan ball feeling, siswa telah terbiasa dengan penguasaan bola, sehingga kecepatan mereka pun meningkat. Sedangkan latihan agility dasarnya adalah latihan untuk mengubah arah tubuh secepat mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dalam latihan agility setiap pemain lebih ditekankan pada gerak tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin. Peningkatan dalam tes menggiring bola tetapi masih kurang efektif dibandingkan dengan latihan ball feeling.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan tentuan hasil penelitian Peneliti yang melibatkan sebanyak 30 orang atlet putra futsal SMP Negeri 3 Palembang dengan 16 kali treatment berupa latihan ball feeling dan agility memberikan hasil di mana hasil menggiring bola sebelum atau pretest adalah 18,3313 mengalami perubahan menjadi 16,8120.. sementara itu, nilai t tabel adalah 1,699 yang diambil dari tabel $t \alpha 0,05 (30-1) = 29$.

Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 6,770 sementara T tabel $\alpha 0,05 (15-1) = 14$ adalah 1.761, karena nilai t hitung $> t$ tabel ($6,770 > 1.761$), hal ini berarti ada pengaruh yaitu $H_A 1$: Ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3 Palembang setelah mengikuti latihan ball feeling, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Uji hipotesis kedua menunjukkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 4,297 sementara T tabel $\alpha 0,05 (15-1) = 14$ adalah 1.761, karena nilai t hitung $> t$ tabel ($4,297 > 1.761$), hal ini berarti ada pengaruh yaitu $H_A 2$: Ada pengaruh latihan ball agility terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal SMP Negeri 3

Palembang setelah mengikuti latihan ball feeling, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan uji hipotesis ketiga hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung pretest-posttest ball feeling lebih besar yaitu 6.770 daripada nilai t hitung pretest- posttest agility yaitu 4.297, maka hal ini berarti latihan ball feeling lebih efektif daripada latihan agility terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, sehingga hipotesis ketiga H 3 dalam penelitian ini diterima ada pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap hasil kemampuan menggiring bola di SMP Negeri 3 Palembang

Saran

Berdasarkan data hasil penelitian yang disimpulkan di atas, adapun yang dapat disarankan adalah :

- a. Agar pelatih dapat memberikan menu latihan *ball feeling dan agility* yang mengacu pada program latihan yang disesuaikan peneliti, sehingga membantuk peningkatan latihan *ball feeling* dan *agillity* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang
- b. Agar siswa dapat mengikuti latihan yang diberikan pelatih dengan benar dan baik.
- c. Agar *ekstrakurikuler* melengkapi fasilitas latihan atlet, sehingga kebutuhan alat dalam berlatih tidak menjadi kendala bagi pelatih, dan atlet dalam latihan.

DAFTAR REFERENSI

- Agus Susworo, D. M., & Saryono. (2012). *Tes ketarampilan dasar bermain futsal*. FIK-UNY.
- Ariana, R. (2016). Pengertian latihan futsal. *Noor, J. (2011). Metodologi penelitian*. Jakarta: Kencana.
- Baskoroaji, W. P. (2016). Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 145(07)*, 1–13.
- Berdejo-del-Fresno, D. (2015). The benefits of futsal in developing technical and tactical skills. *Journal of Sport Psychology, 42(2)*, 123–135.
- Billi Al Mukminin, Farizal Imansyah, & Taheri Akbar. (2023, Juni). Pengembangan model latihan passing segitiga jarum jam (SJJ) ekstrakurikuler futsal. *Journal Education, 06*, 5732.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 2(1)*, 108–122.

- Eko Budi Utomo. (2017, Maret). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 74.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme dalam olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193.
- Pulung Baskoroaji, W., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Yogyakarta, U. (n.d.). Latihan ball feeling... 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*.
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepak bola PUSPOR IKIP. *FIK UNY, Yogyakarta*.
- Yulianto, & Muhammad, S. R. (2019). Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru. *Jurnal Stamina*, 2(3), 196–202.
- Yulyanti, Delfina, Z., & Wulandari, R. (2022). Manajemen kegiatan ekstrakurikuler di kelompok bermain Ar Rahman Galang Tinggi. *JIMR: Journal of International Multidisciplinary Research*, 1(1), 120–126.
- Zaenul Ansori, Subagio, & Noor Akhmad. (2023). Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (JONTAK)*, 4(1).