

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGRING BOLA PADA EKSTRAKURIKULER SMP AL- MASTHURIYAH KECAMATAN CISAAT KABUPATEN SUKABUMI TAHUN AJARAN 2017/ 2018

Muhamad Sopyan

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas
Muhammadiyah Sukabumi
sopyanpjkr24@gmail.com

Abstrak: Dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi. Adapun metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 15 orang anak laki-laki ekstrakurikuler futsal SMP Al-Masthuriyah Hasil penelitian menunjukkan hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 20,63 dengan simpangan baku 1,76. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 18,14 dengan simpangan baku 1,21. dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata 2,48 dengan simpangan bakunya 0,74. maka dapat disimpulkan bahwa adanya adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis

dapat disimpulkan pula bahwa *gain score* hitung $t_{hitung} (16,87) > t_{tabel} (1,73)$, maka H_0 di tolak. Sehingga dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler futsal SMP Al-Masthuriyah Kab. Sukabumi.

Kata kunci: Latihan kelincahan, menggiring bola, dan futsal.

Abstract: *This research purpose is to know there is an effect of agilty exercise on dribbling skills on extracurricular futsal SMP AL-Masthuriyah Cisaat Sukabumi of district.the method used is experiment and instrument in the research dribbling test with the research total samples as much 15 student SMP AL-Masthuriyah.*

The result of research is to show that the first test is average value 20,63 with standard deviation 1,76. while the final test is average value 18,14 with standard deviation 1,21. then from calculation result of the test-t be obtained is tcount (16,87) dan ttable, from dk (n-1-1)= 14 gain score the value is 1,76 with significance level is (α =0,05). So tcount.> ttable Ho is denied so can be concluded there is significant effect of agility exercise on dribbling skills on extracurricular futsal SMP AL-Masthuriyah

Keywords: *Agilty drills, dribbling skills,extracurricular futsal.*

PENDAHULUAN

Futsal permainan olahraga yang paling banyak disukai oleh masyarakat di kalangan anak-anak, remaja, hingga dewasa. Bisa di mainkan oleh siapa saja, permainan ini juga bisa di lakukan di dalam ruangan maupun di luar dengan membutuhkan lapangan tidak begitu besar. Futsal olahraga yang cukup pesat berkembangannya dengan banyaknya turnamen-turnamen futsal dikalangan pelajar, Atau antar club. Permainan futsal di mainkan oleh dua regu. Teknik dasar permainan futsal bisa menjadi kemampuan awal bagi pemain. Kemampuan dasar harus terus di latih dan di asah oleh si pemain untuk menemukan bentuk permainannya. Seperti mengontrol bola, mengoper bola, menendang bola, menggiring bola, dan fisik. Khususnya menggiring bola fungsi menggiring bola untuk mengecoh pemain lawan dalam sebuah permainan futsal, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan menggiring bola. Ada beberapa teknik dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain futsal Di sekolah SMP AL-Masthuriyah Kecamatan Cisaat Kabupaten Sukabumi disana ada ekstrakurikuler futsal menjadi favorit yang paling banyak di sukai oleh siswa, Secara umum keterampilan teknik dasar siswa SMP Al- Masthuriyah Kabupaten Sukabumi masih kurang baik. Saat melakukan *dribbling* kurang lincahnya gerakan saat merubah arah dengan waktu yang singkat saat melakukan *dribbling*. Hal ini sesuai yang dikatakan pelatih

yang mengatakan siswa harus banyak belajar dan latihan lagi, karena banyak yang kurang dari teknik dasar futsal terutama teknik *dribbling*". Hal ini menjelaskan bahwa banyak dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMP Al- Masthuriyah Kabupaten Sukabumi. Masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan futsal, terutama menggring bola terlalu mudah di tebak oleh lawannya terlalu mudah kehilangan bola, kurang cepat mengubah arah saat melakukan *dribbling* karena banyak siswa yang mudah kehilangan bola mengubah arah badan yang lambat ketika menggiring bola dan kurangnya kelincahan terhadap menggring bola di Ekstrakurikuler SMP AL-Masthriyah Kecamatan Cisaat Kabupaten Sukabumi. Kurangnya latihan terhadap menggring bola di Eskrakurikuler SMP Al-Masthuriyah Kabupaten Sukabumi Dan kurang lincahnya gerakan saat menggring bola atau *dribbling* maka peneliti akan memberikan latihan kelincahan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan menggring bola.

Observasi, yang peneliti lakukan pada tanggal 29 bulan September tahun 2017 di SMP Al- Masthuriyah Cibolang kaler Kecamatan Cisaat Kabupaten Sukabumi, di temukan beberapa masalah di antaranya kurang terampil saat melakukan menggiring bola ketika permainan futsal dengan baik dan benar serta masih kurangnya kelincahan dan keterampilan menggiring bola. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang 'Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal SMP Al- Masthuriyah Kecamatan Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2017/2018.

Menurut Justinus Lhaksana, (2012: 5) Permainan futsal dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola dilapangan. Menurut Andri Irawan, (2009: 31) Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain. 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 ketika permainan berlangsung. Dalam menguasai bola sebelum dibekirkan kepada teman se-tim untuk menciptakan peluang, atau langsung menciptakan gol. Sedangkan Sucipto, (2015: 63) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang di pergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut Andri Irawan, (2009: 32) menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side the foot*), dan bagian punggung kaki (*intep of the foot*). akan tetapi situasi permainan di tuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya di kuasai. Menurut Widyastuti (2011: 17) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah suatu yang khas sesuai dengan kodrat jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Sedangkan Menurut Jay Dawes. (dalam Ida Bagus Wiguna, 2012: 7) Kelincahan adalah kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan orang tersebut mengubah posisi tubuhnya dengan cepat dan perubahan posisi tersebut dilakukan dengan cara yang benar dan arah yang tepat. dalam pertandingan olahraga perubahan posisi dilakukan sesuai kebutuhan dalam pertandingan, atlet dituntut menyesuaikan kondisi

lapangan dan mekanisme serangan maupun pertahanan lawan, maka kelincahan memegang peranan penting dalam pertandingan.

METODE PENELITIAN

Untuk itu metode penelitian yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif *pre-experimentalone-group pretest-posttest design*. Menurut Wiratna Sujarweni (2014: 39) "definisi penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Latihan ini akan dilakukan selama satu bulan, pada 2 Mei 2018 latihan di lakukan dengan 4 kali dalam satu minggu, yaitu Selasa, Rabu, dan Jumat pada pukul 14.30-17.00WIB dan pada hari Minggu 08.00-09.30 WIB. Di SMP Al-Mathuriyah Kabupaten Sukabumi. Populasi adalah suatu wilayah yang terdiri atas subjek yang mempunyai sifat dan karakteristik tertentu dan dipelajari dengan waktu yang kita tentukan sehingga dapat dengan cepat ditarik kesimpulan. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah 50 siswa dalam penelitian ini yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal SMP Al-Mathuriyah Kabupaten Sukabumi. Peneliti mengambil sampel sampling purposive adalah teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Peneliti menentukan sampel objek yang diteliti siswa yang kurang terampil saat melakukan menggiring bola, Laki-laki, usia 12-15 tahun, mengikuti ekstrakurikuler futsal, dan siswa SMP Al-Mathuriyah. Dalam penelitian ini peneliti mengambil jumlah sampel 15 siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal SMP Al-Mathuriyah Kab. Sukabumi.

Desain penelitian menurut Nurslam (dalam Wiratna Sujarweni, 2014: 41) "adalah suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang diterapkan, dan berperan sebagai pedoman penelitian pada seluruh proses penelitian". Desain penelitian sangatlah penting karena akan mempermudah langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *one group pretest-posttest*.

Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena. Agar dalam penelitian ini lebih jelas dan terinci maka definisi penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat (dependent) dan variabel bebas (independent).

1. Variabel bebas

Dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan

2. Variabel terikat

Variabel terikat penelitian ini keterampilan menggiring bola futsal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisa statistik, maka diperoleh terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal yang dilakukan oleh siswa SMP AL-Mathuriyah khususnya siswa laki-laki. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 20,63 dengan simpangan baku 1,76. sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 18,14 dan simpangan baku 1,21, dan gain score nilai rata-rata 2,48 dan simpangan baku 0,74. maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung}(16,87) > t_{tabel}(1,73)$, maka H_0 di tolak.

Pembahasan

Latihan kelincahan yang diberikan, *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *Illinois agilty run* semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincaha pemain. Karena saat melakukan menggiring bola harus memiliki kelincahan yang baik pula. Sehingga siswa atau pemain di tuntut harus memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan menggiring bola dengan baik. Ketika bentuk latihan kelincahan yang di berikan, semuanya memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan menggiring bola futsal, simpulkan latihan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisa statistik, maka diperoleh terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal yang dilakukan oleh siswa SMP AL-Mathuriyah khususnya siswa laki-laki. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 20,63 dengan simpangan baku 1,76. sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 18,14 dan simpangan baku 1,21, dan gain score nilai rata-rata 2,48 dan simpangan baku 0,74. maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung}(16,87) > t_{tabel}(1.73)$, maka H_0 di tolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk latihan kelincahan sangat mempengaruhi dalam meningkatkan teknik futsal menggiring bola.
2. Dalam permainan futsal, keterampilan menggiring bola sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan, S.Pd. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta Utara: Pena Pundi Aksara.
- Sucipto. (2015). *Pembelajaran Permainan Futsal*. Bandung: CV. Bintang Waliartika.
- Justhinus Lhasakna. (2015). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Ida Bagus Wiguna. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi fisik*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhamad Asriady Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Niaga Swadaya.
- Widyastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.
- V.Wiratna Sujarweni. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniwan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta.