"PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDI SURYA BUANA KOTA MALANG "

(Studi Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDI Surya Buana Kota Malang)

TESIS

Program Studi Magister Keguruan Olahraga

Diajukan oleh:

Muhammad Farid

14.0.06.01.0050

PROGRAM PASCASARJANA KEGURUAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh:

MUHAMMAD FARID
NPM : 14.0.06.01.0050

Judul:

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDI SURYA BUANA KOTA MALANG

(Studi Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDI Surya Buana Kota Malang)

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga

Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tanggal : 29 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. H. Sugiyono, M.M	**Dr. Suryono, M.Si**
NIDN. 0014015706	**NIDN. 0010056501**

Menyetujui,
Kaprodi Pasca Sarjana

Dr. Atrup, M.Pd., MM
NIDN. 0709116101

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis

Oleh:
Muhammad Farid
NPM. 14.0.06.01.0050

Judul

"PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDI SURYA BUANA KOTA MALANG"

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal 12 Agustus 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dr. M. Muchson, M.M.
2. Sekretaris : Dr. Subagio, M.M.
3. Penguji I : Prof. Dr. H. Sugiono, M.M.
4. Penguji II : Dr. Suryanto, M.Si.

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UN PGRI Kediri

Dr. Rr. Forijati, M.M.
NIDN. 28016701

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PERMAINAN FUTSAL

Muhammad Farid
14.0.06.01.0050
FKIP – Magister Keguruan Olahraga
pharid_0903@yahpp.com

Prof. Dr. H. Sugiyono, M.M. dan Dr. Suryono, M.Si
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK Permainan futsal membutuhkan penguasaan teknik dasar yang baik guna menciptakn permainan yang baik pula. Salah satu teknik dalam permainan futsal adalah menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dipengaruhi beberapa faktor. Diantara faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan, kecepatan dan penguasaan terhadapa bola. Penilitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kelincahan, kecepatan dan *juggling* terhadap kemampuan menggiring bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan desain penelitian *one groups pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstra kurikuler futsal di SDI Surya Buana Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan 40 peserta ekstrakurikuler sebagai sampel penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one way annova* yang dihitung dengan mengggunakan bantuan SPSS. Hasil penelaitian ini adalah (1) ada pengaruh dari latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. (2) ada pengaruh latihan kecepatan terhadapa kemampuan menggiring bola. (3) ada pengaruh dari latihan juggling terhadap kemampuan menggiring bola. (4) ada pengaruh dari latihan kelincahan, kecepatan dan juggling terhadap kemampuan menggiring bola. Dari ketiga jenis latihan, latihan jugglng merupakan latihan yang lebih efektif dibandingkan dengan latihan kelinchaan dan kecepatan.

Kata Kunci: latihan kelincahan, latihan kecepatan, juggling, menggiring bola, futsal.

THE EFFECT OF AGILITY, SPEED AND JUGGLING EXERCISE TOWARD PARTICIPANTS' DRIBBLING ABILITY IN FUTSAL EXTRACURRICULAR AT SDI SURYA BUANA MALANG

Muhammad Farid
Faculty of Education,University of Nusantara PGRI Kediri.
Pharid_0903@yahoo.com

Abstract Futsal requires a good mastery of basic techniques to create good game. One technique in the futsal is dribbling. Dribbling ability is influenced by several factors. One of themwhich affect the dribble ability is agility, speed and ball control. This research aimed to investigate the effect of agility, speed and juggling exercise toward

dribbling ability. This study is a quasi-experimental research which is using one research design groups pretest-posttest design. The population used in this study was the participants in futsal extra-curricular at SDI Surya Buana Malang Lowokwaru District with 40 participants as the sample. Data analysis techniques used in this study is one way Annova calculated by using a SPSS. The results of the study are (1) the agility exercise influence the dribbling ability. (2) speed exercise influence the dribbling ability. (3) juggling exercise influence the dribbling ability. (4) agility, speed and juggling exercise influence the dribbling ability. Among the three types of exercise, juggling exercise is more effective than agility and speedexercise.

Keywords: agility drilling, speed drilling, juggling, dribbling, futsal.

I. PENDAHULUAN

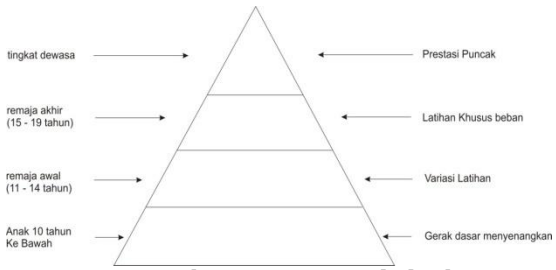
Permainan futsal adalah sebuah permainan bola dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan ini melibatkan dua tim yang mana setiap tim memiliki anggota sebanyak lima orang pemain. Istilah futsal merupakan istilah internasional yang berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis yaitu, "*Futbol"*dan "*Sala*". *Futbol* adalah sepakbola, sedangkan *Sala* berarti ruangan. Dengan demikian, futsal dapat diartikan sebagai sepakbola dalam ruangan. Berbeda dengan permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan permainan futsal dibatasi dengan garis, bukan papan atau jaring.

Permainan futsal juga dapat dikatakan sebagai sepakbola mini. Dapat dikatakan demikian, karena permainan futsal dimainkan dengan cara yang hampir sama dengan bermain sepakbola, mulai dari cara bermain, peraturan dan juga bentuk lapangannya.

Untuk membentuk sebuah tim futsal yang berkualitas bukanlah hal yang mudah. Permainan yang melibatkan lima pemain dalam setiap regunya ini menuntut masing-masing individu untuk menguasai tehnik beermain yang bagus dan juga kondisi fisik serta mental yang baik pula. Seorang pelatih sangat berperan bagi pemainnya untuk menjadikan anak asuhnya sebagai pemain yang memiliki keterampilan dan penguasaan tehnik, fisik dan mental yang bagus. Adapun tehnik yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menendang (*shooting*), mengontrol (*controlling*), menyundul (*heading*). Selain pentingnya penguasaan tehnik dasar bermain futsal, seorang pemain futsal

juga harus memperhatikan faktor pendukung fisik yang dapat menunjang penguasaan tehnik yang lebih baik. Faktor-faktor fisik pendukung yang dapat mendukung pencapaian penguasaan tehnik yang bagus adalah kecepatan (*speed*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), reaksi (*reaction*), keseimbangan (*balance*) dan kelincahan (*agility*).

Pembinaan permainan futsal harusnya dilakukan sejakdini. Pembinaan yang dilakukan sejak dini bertujuan supaya seorang pemain memiliki dasar ketrampilan yang matang sebagai bekal di masa mendatang. Tehnik dasar dalam permainan futsal harusnya dilatih secara berkesinambungan dan terus menerus, mulai usia muda hingga dewasa. Para ahli mengelompokkan kematangan pemain dalam tahap pelatihan menjadi beberapa bagian. Pengelompokan penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan menurut Lutan (1988:48) dapat disajikan dalam bentuk piramida pada gambar berikut.



Gambar 1. 1. Piramida latihan berdasarkan usia (Lutan, 1988:48)

Bertolak dari piramida latihan berdasarkan usia di atas, maka dalam penanaman dasar permainan futsal harusnya diberikan sejak seseorang masih dalam usia kanak-kanak, yaitu mulai usia 10 tahun ke bawah hingga usia 14 tahun.

Salah satu tehnik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal adalah menggiring bola (*dribbling*). Robert Koger (2007: 51) menyatakan, “menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, hingga menciptakan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menggiring bola dilakukan dengan cara menggulirkan bola dengan kaki, baik kaki bagian dalam, kaki bagian luar, telapak kaki maupun punggung kaki. Pada saat menggiring bola, seorang pemain harus dapat

berpindah tempat dengan membawa bola dengan berjalan maupun berlari tanpa dapat direbut oleh lawan.

Pada saat dalam permainan, tehnik menggiring bola harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain. Saat seorang menggiring bola, mereka dituntut untuk tetap menjaga bola agar tetap dalam penguasaannya. Untuk dapat melewati lawan, seorang pemain harus memiliki kelincahan yang bagus, selain itu seorang pemain juga harus memiliki kecepatan agar dapat lepas dari kawalan lawan. Pada saat melakukan gerakan menggiring, seorang pemain juga harus dapat menjaga bola agar selalu terlindungi dan tetap dalam penguasaannya. Maka dari itu sangat penting pula kelincahan dan kecepatan seorang pemain untuk mendukung penguasaan tehnik dasar menggiring.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1995: 9). Selain dilakukan secara cepat dan tepat, gerakan kelincahan juga harus dibarengi dengan keseimbangan. Jika keseimbangan seorang pemain futsal kurang, maka akan mengurangi gerak kelincahan yang dia miliki. Sehingga pada saat melakukan gerakan menggiring bola akan dapat mudah direbut oleh lawan. Selain faktor kelincahan yang menjadi pendukung gerakan menggiring bola, faktor lain yang dapat mendukung penguasaan gerak dasar menggiring yang baik adalah kecepatan (*speed*).

Setelah dapat mengecoh pemain lawan, seorang pemain harus bisa segera berlari dengan cepat supaya dapat melepasakan dirinya dari kawalan lawan untuk berusaha menciptakan peluang menciptakan gol dan tentunya tanpa kehilangan bola.

Dua komponen fisik yang dapat mendukung keterampilan menggiring bola tersebut di atas sangat penting dimiliki oleh setiap pemain futsal. Namun setiap pemain pastilah memiliki kecepatan dan kelincahan yang berbeda-beda. Namun demikian, kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh setiap pemain futsal bukanlah sesuatu yang paten. Kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh setiap pemain dapat ditingkatkan dengan memberikan latihan yang teratur dan

terprogram dengan baik. Beberapa cara untuk melatih kelincahan adalah sutle run, lari zig-zag dan juga berlari dengan mengikuti komando sang pelatih, ke depan, ke kanan, ke kiri maupun ke belakang. Sedangkan latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan diantaranya adalah (1) lari sprint berulang-ulang sebanyak lima kali dengan jarak 10 meter. (2) lari sprint berulang-ulang sebanyak tiga kali dengan jarak 20 meter, (3) lari berulang-ulang sebanyak dua kali dengan jarak 25 meter.

Aspek kelincahan dan kecepatan yang dimiliki setiap pemain saya asumsikan sebagai faktor fisik yang dapat mendukung penguasaan tehnik menggiring bola yang baik. Selain kedua komponen fisik tersebut, seorang pemain juga harus dapat menguasai bola yang digiring supaya tidak mudah direbut oleh lawan. Untuk dapat menguasai bola dengan baik, maka seorang pemain futsal harus dapat menyatu dengan bola. Seorang pemain harus memiliki kemampuan reaksi yang cepat dan tangkas dalam menguasai dan mengontrol bola. Penguasaan control terhadap bola yang baik dapat dilatih dengan menimang-nimang bola (*juggling*). Seorang pemain yang memiliki ketrampilan *juggling* sangat baik, maka dia akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang dengan kontrol yang baik pula.

Setelah mengkaji dari latar belakang di atas, maka kiranya perlu bagi peneliti untuk menentukan subyek penelitian. Subyek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah SDI Surya Buana . Lembaga institusi tingkat dasar ini merupakan salah satu lembaga pendidikan di Kota Malang yang memiliki andil dalam menciptakan pemain futsal. Sekolah ini memberikan kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai penyaluran bakat dan minat yang dimiliki oleh para siswanya. Perlu diketahui sebagai gambaran awal tentang ekstrakurikuler futsal di SDI Surya buana, kegiatan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan dalam waktu tiga kali pertemuan dalam seminggu. Peneliti menunjuk ekstrakurikuler futsal yang berada di SDI Surya Buana menjadi subyek dalam penelitian ini, karena pada saat dilakukan pengamatan melalui pelatih yang menangani ekstrakurikuler futsal, dinyatakan bahwa masih banyak dari peserta ekstra futsal yang kurang menguasai tenik dalam menggiring bola. Pada saat uji tanding antar peserta ekstra,

para pemain kurang lihai dalam melakukan gerakan menggiring bola. Banyak dari peserta ekstra yang sering kehilangan bola pada saat melakukan ketrampilan menggiring.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Kelincahan, Kecepatan dan *Juggling* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDI Surya Buana".

Penelitian ini memiliki tujuan untuk (1) mengidentifikasi pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, (2) mengidentifikasi pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, (3) mengidentifikasi pengaruh *juggling* terhadap kemampuan menggiring bola, (4) mengidentifikasi pengaruh latihan kelincahan, kecepatan dan *juggling* terhadap kemampuan menggiring bola.

Sedangkan hipotesis dalam penilitian ini menyatakan (1) ada pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, (2) ada pengaruh antara latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, (3) ada pengaruh antara latihan *juggling* terhadap kemampuan menggiring bola, (4) ada pengaruh antara latihan kelincahan, kecepatan dan *juggling* terhadap kemampuan menggiring bola.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDI Surya Buana yang terletak di jalan Simpang Gajayana Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Desain dalam penelitian ini menggunakan "*One-Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu penelitian dengan memberikan *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan kepada sampel penelitian.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 peserta. Adapun teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2006:85) *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu.

Adapun variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yang mempengaruhi variabel

terikat dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan, kecepatan dan *juggling*.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari (1) tes *dogging run* dari fenanlampir yang digunakan untuk mengukur kelincahan, (2) tes lari kecepatan 30 meter, (3) tes juggling dari Subagyo Irianto sebagai instrument untuk mengukur kemampuan *juggling*, dan (4) *soccer dribble test* dari fenanlampir yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengolahan data penelitian, maka hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Setelah melakukan latihan kelincahan, kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana mengalami peningkatan sebesar 0,12 detik.
2. Setelah melakukan latihan kecepatan, kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana mengalami peningkatan sebesar 0,06 detik.
3. Setelah melakukan latihan *juggling*, kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana mengalami peningkatan sebesar 1,00 detik.
4. Adanya pengaruh antara latihan kelincahan, kecepatan dan menggiring bola terhadap peningkatan kemampuan mnggiring bola pada peserta ekstrrakurikuler futsal di SDI Surya Buana yang dibuktikan dengan hasil uji f yang menyatakan bahwa $F_{hitung} > F_{Tabel}$ yang mana $F_{Hitung} = 4{,}942$ dan $F_{Tabel} = 2{,}87$.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh dari latihan kelincahan terhadap penguasaan teknik dasar menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana sehingga hipotesis diterima.
2. Ada pengaruh dari latihan kecepatan terhadap penguasaan teknik dasar menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana sehingga hipotesis diterima.
3. Ada pengaruh dari latihan *juggling* terhadap penguasaan

teknik dasar menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana sehingga hipotesis diterima.

4. Ada pengaruh dari latihan kelincahan, kecepatan dan *juggling* terhadap penguasaan teknik dasar menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di SDI Surya Buana sehingga hipotesis diterima. Hal ini dibuktikan dengan $F_{hitung} > F_{Tabel}$ yang mana $F_{Hitung} = 4{,}942$ dan $F_{Tabel} = 2{,}87$.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud

Bompa, Tudor.O.(1994). *Theory and Metodologi of training* . Toronto Kendal/hunt Publishing Company.

Conseulo G, Sevilla. (1993). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Alimudintuwu : Terjemahan). Jakarta: UI-Press

DjokoPekikIrianto.(2002). *Dasar Kepelatihan.Diktat.*Yogyakarta: FIK UNY.

Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar.Diktat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Komarudin.(2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK UNY

Lutan, R. 1988.*Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode.*Jakarta:Depdikbud. Dirjendikti.

M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Mulyono, B. 1992.*Tes dan Pengukuran Olahraga.*Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Purwanto, Sugeng.2004.*Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola*.Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Sukadiyanto.(2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.*Yogyakarta: FIK UNY.

Murhananto, 2008, *Dasar-dasar Permainan Futsal*, Kawan Pustaka, Jakarta.

SuharsimiArikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.*Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* R &D.Bandung: CV ALFABETA.

Soewarno.(2001).*Gerak Dasardan Teknik Dasar Sepakbola.*Yogyakarta: FIK UNY.

Sajoto. 1995.*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sudjana. 1992.*Metode Statistika.* Bandung: Tarsito.

Sucipto, dkk.(2000).Sepakbola.Jakarta :Depdiknas.

SetyoNugroho (1997).*Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*.Yogyakarta: Fakultas Pendidikan kepelatihan Olahraga dan Kesehatan.IKIP Yogyakarta

Tanjung, Nurriva A.2012.*Hubungan Kelincahan Dan Keterampilan Juggling Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Islam I Gamping Sleman*.Yogyakarta:UniversitasNegeri Yogyakarta

Thomas, J.P. Nelson, J.K. 2001.*Research Methods in Physical Activity.*Second Edition. Champaign Illinois: Human Kinetic Publisher.

Tjaliek, Sugiarto.(1991).*Fisiologi Olahraga. Hand Out Fisiologi Olahraga*. FIK UNY

Tjaliek, Sugiarto.(2002).*Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.