

The Effect of Ball Felling and Agility Training on Ball Dribbling Ability in Extracurricular Futsal Games for Boys

Adinda Putri¹, Muhammad Idris², Jujur Gunawan Manullang³

Universitas PGRI Palembang

*Email: adindaputri191103@gmail.com

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of ballfelling and agility training on the ability to dribble the ball in extracurricular futsal games for boys at SD Negeri 3 Sembawa. This study is a type of quantitative research using an experimental research method, namely in the form of One-Group Pretest - Posttest - Design, namely this design has a pretest, before being given treatment. The subjects of this study were all students participating in the extracurricular futsal for boys at SD Negeri 3 Sembawa, totaling 20 students. The data analysis technique used the T-Test Technique calculation analysis, namely the average pretest and average. The population of this study was 31 students. The sample taken was 20 extracurricular futsal students. In sampling using saturated sampling. The results of the research data show that the mean pretest for the ability to dribble the ball for boys is 6.6630. While the mean posttest for the ability to dribble the ball is 5.5. Data analysis in this study using the t-test analysis that has been carried out obtained t count 7.139 > t table 1.686. So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, so the hypothesis states that there is an influence of ball dribble and agility training on the ability to dribble the ball in extracurricular futsal games for boys at SD Negeri 3 Sembawa

Keywords: Ball Feeling Exercise, Agility, Dribbling.



Licenses may copy, distribute, display and perform the work, and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits ([attribution](#)) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for [non-commercial](#) purposes.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani terdiri dari dua istilah, yaitu "pendidikan" dan "jasmani". Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa pendidikan merupakan upaya sadar yang dilakukan oleh peserta didik melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan guna mempersiapkan diri untuk masa depan (Olahraga, 1989). Artinya, pendidikan berperan sebagai bekal bagi manusia dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik secara fisik maupun mental. Sementara itu, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "jasmani" diartikan sebagai tubuh atau raga. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu bentuk pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik. Aktivitas tubuh dijadikan sebagai sarana atau media untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, sebagaimana pelajaran lain seperti matematika yang menggunakan angka sebagai alat dalam proses pembelajarannya.

Pendidikan jasmani sendiri merupakan proses pendidikan yang melibatkan interaksi siswa dengan lingkungan sekitarnya melalui kegiatan fisik yang dirancang secara sistematis. Tujuannya adalah untuk membentuk manusia secara utuh. Oleh karena itu, pengenalan aktivitas fisik sejak usia dini, khususnya di tingkat sekolah dasar, sangat penting agar hasil pendidikan yang dicapai dapat maksimal (Iykrus I., 2019).

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014), futsal adalah cabang olahraga yang mengandalkan perpaduan antara keterampilan teknis dan kecepatan untuk memperoleh keunggulan dalam permainan. Salah satu keterampilan utama dalam futsal adalah dribbling atau menggiring bola, yang membutuhkan koordinasi antara mata dan kaki serta kecepatan dalam mengambil keputusan.

Untuk meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain futsal di tingkat sekolah dasar, latihan ball feeling dan agility menjadi aspek penting yang harus diperhatikan.

Justinus Lhaksana (2011:29) mengungkapkan bahwa teknik dasar dalam futsal tidak jauh berbeda dengan sepak bola, meliputi: passing (mengumpan), control (mengontrol bola), heading (menyundul), dribbling (menggiring bola), dan shooting (menembak). Dari sudut pandang psikologi olahraga, futsal dinilai dapat mengembangkan kemampuan teknis dan strategi bermain. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan futsal terhadap peningkatan keterampilan teknik dan taktik melalui latihan ball feeling dan agility dalam konteks kemampuan menggiring bola.

Sementara itu, menurut Subagyo Irianto (2010:135), ball feeling adalah kemampuan pemain dalam merespons dan mengendalikan bola secara tepat. Latihan ball feeling mencakup serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan sentuhan terhadap bola, penguasaan kontrol, serta kepekaan terhadap pergerakan bola. Pemahaman yang baik mengenai perilaku bola dan cara bola berinteraksi dengan permukaan lapangan menjadi elemen penting bagi pemain futsal. Latihan ini dapat mencakup aktivitas seperti dribbling melewati rintangan, latihan kontrol bola menggunakan berbagai bagian tubuh, serta latihan kontrol bola dalam kondisi tekanan permainan.

Menurut James A. Baley (1986), agility atau kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan efisien, melakukan perubahan arah, serta menyesuaikan posisi tubuh secara cepat. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat dibutuhkan untuk menghindari lawan, menjaga penguasaan bola, dan menciptakan peluang serangan. Melalui latihan agility, pemain dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, yang sangat berguna dalam menghadapi situasi dribbling yang menantang. Peningkatan keseimbangan juga akan membuat pemain lebih stabil dan memiliki kontrol yang lebih baik saat berada di bawah tekanan lawan.

SD Negeri 3 Sembawa merupakan sekolah negeri yang terletak di Kecamatan Sembawa, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. Sekolah ini menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler guna mendukung perkembangan potensi siswa baik di bidang akademik maupun non-akademik. Kegiatan ekstrakurikuler bersifat wajib bagi siswa kelas 3 sampai kelas 6, dengan pilihan seperti sepak bola, futsal, bola voli, dan rohis. Ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa berdiri sejak tahun 2016. Meskipun futsal menjadi salah satu kegiatan favorit, namun perkembangan prestasi belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini terlihat dari hasil pertandingan uji coba maupun turnamen, di mana tim hanya mampu bertahan hingga babak penyisihan. Perkembangan yang lambat ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah belum optimalnya penguasaan teknik dasar futsal oleh siswa, khususnya dalam hal dribbling dan kontrol bola.

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi prestasi atlet, yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal yang berasal dari lingkungan. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah ini menunjukkan kondisi fisik dan mental yang belum stabil, terlihat dari kurangnya konsistensi dalam latihan dan adanya siswa yang sering absen karena sakit. Di samping itu, kondisi lingkungan seperti lapangan yang digunakan untuk latihan juga berpengaruh terhadap proses pembinaan. Latihan futsal membutuhkan pemahaman yang mendalam karena melibatkan gerakan kompleks dari berbagai bagian tubuh sesuai dengan pola geraknya.

Hasil observasi peneliti terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa kemampuan siswa putra dalam menggiring dan mengontrol bola masih belum optimal, terutama terlihat saat latihan berlangsung. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada penerapan latihan ball feeling dan agility dalam pembelajaran olahraga guna meningkatkan kemampuan dribbling dan kelincahan siswa dalam bermain futsal.

Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Futsal Ekstrakurikuler Putra SD Negeri 3 Sembawa”.

Metode

Menurut Sugiyono (2020), metode penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 3 Sembawa, yang berjumlah 31 siswa dari kelas III, IV, V, dan VI. Adapun rincian jumlah siswa per kelas dapat dilihat dalam tabel berikut (jika diperlukan). Sampel penelitian diambil dengan mempertimbangkan bahwa jumlah populasi lebih dari 30 orang, sehingga pengambilan sebagian dari populasi dapat dilakukan untuk mewakili keseluruhan. Dari total 31 siswa, sebanyak 20 siswa dipilih sebagai sampel penelitian. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan hasil tes awal (pretest), kemudian siswa dibagi menjadi dua kelompok secara berimbang. Kelompok pertama diberi perlakuan berupa latihan ball feeling, sedangkan kelompok kedua menerima perlakuan berupa latihan agility. Pembagian kelompok didasarkan pada hasil peringkat atau skor awal siswa agar kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang seimbang.

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan ball feeling dan agility, serta kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan khusus. Tes dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Perbedaan hasil antara pretest dan posttest dianggap sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan.

Perlakuan atau treatment dalam penelitian ini dilaksanakan selama 14 kali pertemuan (tatap muka). Dengan desain ini, diharapkan hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan latihan sebagai bentuk perlakuannya.

Penelitian ini menerapkan rancangan eksperimen dengan desain two group pretest-posttest, yang melibatkan dua kelompok subjek. Kelompok eksperimen 1 menerima perlakuan berupa latihan ball feeling, sedangkan kelompok eksperimen 2 menerima perlakuan berupa latihan agility. Perlakuan diberikan selama 14 kali pertemuan, satu kali dalam seminggu. Setiap sesi latihan terdiri atas tiga tahapan, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Pada kelompok ball feeling, variasi latihan diberikan setiap empat pertemuan, sementara pada kelompok agility, bentuk latihan tetap namun intensitasnya ditingkatkan secara bertahap. Prinsip-prinsip latihan yang diterapkan meliputi prinsip overload, specificity, dan variation, sehingga diharapkan proses latihan dapat berjalan secara sistematis dan terukur.

Rancangan ini memungkinkan evaluasi hasil perlakuan melalui perbandingan skor antara pretest dan posttest, sehingga pengaruh latihan terhadap kemampuan menggiring bola dapat diketahui secara objektif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji paired sample t-test. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest pada kelompok yang sama, sehingga dapat dianalisis apakah terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Uji paired sample t-test sesuai digunakan dalam penelitian eksperimen yang melibatkan pengukuran berulang pada satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan.

Pengujian ini dilakukan secara terpisah pada dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberikan latihan ball feeling dan kelompok yang diberikan latihan agility. Hasil perbandingan skor pretest dan posttest dari masing-masing kelompok akan menunjukkan sejauh mana latihan yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Menurut Sugiyono (2020), uji paired sample t-test digunakan untuk menganalisis perbedaan dua rata-rata pada sampel yang berpasangan, terutama untuk mengetahui efektivitas suatu perlakuan yang diberikan dalam penelitian eksperimen.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 3 Sembawa tahun 2025. Sebagai langkah awal dalam menyajikan temuan penelitian, dilakukan deskripsi data berdasarkan hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) pada masing-masing kelompok. Penyajian hasil ini mencakup nilai rata-rata, selisih skor, serta hasil uji statistik untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan latihan.

a. Deskripsi Data Pretest Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis deskripsi data pretest kemampuan menggiring bola diperoleh mean 6,6630 ; nilai maksimum 7,60,; nilai minimum 5,90; standar deviasi sebesar 0,46080; range 1,70; median sebesar 6,6400. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola pretest, adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*

No.	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1.	$x \leq 5,72$	0	0%	Baik
2.	$5,73 < x \leq 6,78$	13	65%	Sedang
3.	$6,79 < x \leq 7,85$	7	35%	kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa pada saat sebelum diberikan treatment (pretest) dalam kategori baik 0 siswa atau 0%; dalam kategori sedang 13 siswa atau 65%; dalam kategori kurang 7 siswa atau 35%.

b. Deskripsi Data Posttest Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis deskripsi data posttest kemampuan menggiring bola diperoleh mean 5,5555; nilai maksimum 6,33; nilai minimum 4,63; standar deviasi sebesar 0,51864; range 1,70; median sebesar 5,6600. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola posttest, adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola *Posttest*

No.	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1.	$x \leq 5,72$	12	60%	Baik
2.	$5,73 < x \leq 6,78$	8	40%	Sedang
3.	$6,79 < x \leq 7,85$	0	0%	kurang
Jumlah		20	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa pada saat sebelum diberikan treatment (posttest) dalam kategori baik 12 siswa atau 60%; dalam kategori sedang 8 siswa atau 40%; dalam kategori kurang 0 siswa atau 0%.

c. Rekapitulasi Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil perhitungan pre-test dan post-test pada kelas eksperimen. Adapun hasil rekapitulasi data hasil pre-test dan post-test untuk kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 3.
Rekapitulasi Hasil Pre-Test dan Post-Test

Keterangan	Pre-Test	Post-Test
Jumlah Responden	20	20
Nilai Terendah	5,90	4,63
Nilai Tertinggi	7,60	6,33
Rata-Rata	6,6630	5,5555
Standar Deviasi	0,46080	0,51864

Sebelum perlakuan diberikan kepada kelas eksperimen, dilakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam menggiring bola. Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test pada kelas eksperimen adalah 6,6630. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa relatif seragam sebelum menerima perlakuan.

Setelah pemberian perlakuan berupa latihan ball feeling dan agility, dilakukan post-test guna mengetahui perkembangan kemampuan siswa. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan, dengan rata-rata nilai sebesar 5,5555. Selisih rata-rata antara pre-test dan post-test atau mean difference adalah sebesar 1,27 detik, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah perlakuan diberikan.

d. Hasil Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan terhadap dua data yaitu pre-test dan post-test kelas eksperimen. Berikut hasil dari IBM SPSS Statistic 26 pengujian normalitas :

Tabel 4.
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.122	20	.200*
Posttest	.134	20	.200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa data pre-test memiliki nilai statistik sebesar 0,122 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,200. Sementara itu, data post-test menunjukkan nilai statistik sebesar 0,134 dengan nilai signifikansi yang sama, yaitu 0,200. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test maupun post-test berdistribusi normal.

e. Hasil Uji Homogenitas

Hasil dari perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 26 pada tabel berikut:

Tabel 5.
Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest dan posttest	Based on Mean	.424	1	38	.519
	Based on Median	.228	1	38	.636
	Based on Median and with adjusted df	.228	1	37.042	.636
	Based on trimmed mean	.397	1	38	.532

Berdasarkan hasil analisis pada tabel Test of Homogeneity of Variances, diketahui bahwa pada data pre-test diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 0,424 dengan derajat kebebasan (df1) = 1 dan (df2) = 38, serta nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,519. Sementara itu, pada data post-test diperoleh nilai Levene Statistic sebesar 0,228 dengan df1 = 1 dan df2 = 38, serta nilai signifikansi sebesar 0,636. Karena nilai signifikansi pada kedua data lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test bersifat homogen.

f. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan uji analisis data diperoleh bahwa kedua data berdistribusi normal dinyatakan homogen. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji-t. Adapun hasil uji-t sampel independent sebagai berikut :

Tabel 6.
Hasil Uji-t Sample Independent

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
hasil Equal variances assumed		.424	.519	7.139	38	.000	1.10750	.15513	.79345 1.42155
Equal variances not assumed				7.139	37.481	.000	1.10750	.15513	.79331 1.42169

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai Levene's Test for Equality of Variances diperoleh $F = 0,424$ dengan angka sig. atau p-value = $0,519 > 0,05$ yang bearti varians populasi homogen. Karena varians data homogen, maka akan dipilih kolom t-test for Equality of Means diperoleh thitung $7,139 > t_{tabel} 1,686$, $df = 51$ dan sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis teruji oleh data, H_a diterima dan H_o ditolak sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan ball felling

dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa.

2. Pembahasan

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:3), istilah "futsal" berasal dari bahasa Spanyol yang terdiri dari dua kata, yaitu *futbol* yang berarti sepak bola dan *sala* yang berarti ruangan. Secara etimologis, nama permainan ini merujuk pada sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Namun, meskipun secara definisi futsal dimainkan di area tertutup, pada praktiknya permainan ini juga dapat dilakukan di area terbuka. Menurut (Yulifri, 2012) "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*". Menggiring bola (*dribbling*) adalah cara membawa bola menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola oleh pemain lawan. Menggiring bola (*dribbling*) artinya membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain 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.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 3 Sembawa. Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang penting dalam permainan futsal, yaitu aktivitas menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya melalui tendangan-tendangan pendek yang terkontrol dengan menggunakan berbagai bagian kaki.

Tujuannya antara lain untuk mendekatkan bola ke target, melewati pemain lawan, atau menciptakan peluang mencetak gol. Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, maupun telapak kaki (sol sepatu). Untuk melaksanakan teknik ini secara efektif, pemain perlu memiliki ball feeling yang baik, yaitu kepekaan dan kontrol terhadap bola. Selain itu, kemampuan menggiring bola juga sangat bergantung pada agility atau kelincahan, karena pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat dan berubah arah secara tiba-tiba saat menghadapi tekanan dari lawan. Oleh karena itu, penelitian ini menganalisis pengaruh latihan tersebut dengan membandingkan hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) guna mengetahui perubahan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji-t pengaruh yang telah dilakukan, bahwa sebelum diberikan latihan ball feeling dan agility (pretest) sebagian besar kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra SD Negeri 3 Sembawa tahun berada pada rata-rata (mean) 6,6630; dengan nilai maksimum sebesar 7,60; nilai minimum sebesar 5,90; standar deviasi sebesar 0,46080; range sebesar 1,70 dan median sebesar 6,6400. Dari analisis data ditentukan distribusi frekuensi kelas dalam 3 kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa, yaitu kategori baik, sedang, dan kurang. Dalam kategori baik sebanyak 0 siswa atau 0%; kategori sedang sebanyak 13 siswa atau 65%; kategori kurang sebanyak 7 siswa atau 35%. Sedangkan setelah diberikan latihan ball feeling dan agility, sebagian besar kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa rata (mean) meningkat menjadi 5,5555; dengan nilai maksimum sebesar 6,33; nilai minimum sebesar 4,63; standar deviasi sebesar 0,51864; range sebesar 1,70 dan median sebesar 5,6600.

Dari analisis data ditentukan juga distribusi frekuensi kelas dalam 3 kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa, yaitu kategori baik, sedang, dan kurang sekali. Dalam kategori baik terdapat 12 siswa atau 60%; kategori sedang 8 siswa atau 40%; kategori kategori kurang 0 siswa atau 0%. Dari kategori tersebut, kenaikan jumlah yang paling besar yaitu pada data pretest yang berkategori baik sebanyak 0 siswa atau 0% berubah menjadi kategori baik sekali pada saat posttest sebanyak 12 siswa atau 60%. Hal ini, penyebab besarnya perubahan salah satunya disebabkan oleh kemampuan siswa dalam menerima program latihan

yang sangat baik, serta proses latihan yang diikuti siswa dengan baik seperti kedisiplinan, keaktifan dan lain sebagainya. Apabila dilihat dari angka mean difference sebesar 1,27; hal ini menunjukkan bahwa model latihan ball feeling dan latihan agility memberikan perubahan terhadap kemampuan menggiring bola yaitu lebih cepat 1,27 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan rata-rata kemampuan menggiring bola yang diraih siswa futsal putra dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) mengalami peningkatan, yaitu sebesar 1,27 detik.

Peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SD Negeri 3 Sembawa terjadi sebagai hasil dari pelaksanaan latihan ball feeling dan agility yang memberikan dampak positif terhadap penguasaan teknik dasar tersebut. Latihan ball feeling merupakan bentuk latihan fisik yang berfokus pada peningkatan kepekaan tubuh terhadap bola, terutama melalui penguasaan dengan kaki. Dalam kegiatan ini, siswa dilatih untuk membentuk keterhubungan dengan bola melalui berbagai gerakan seperti menginjak bola dengan telapak kaki, menggulirkan bola secara bergantian dengan kaki kanan dan kiri, serta melakukan kontrol bola di antara kedua kaki. Latihan dilakukan dengan intensitas dan volume yang disesuaikan, agar penguasaan terhadap bola meningkat secara bertahap.

Menurut (Subagyo Irianto 2010: 135), "ball feeling merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola".. "Kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola" adalah definisi latihan ball feeling (Kadir, 2012 , dalam Wijaya, Y. S, 2015: 20). Pemain futsal harus memiliki ball feeling yang baik untuk memiliki teknik futsal yang benar dan sempurna. Ball feeling ini mencakup rasa kepekaan dan perasaan terhadap bola saat menguasainya atau menendangnya dengan baik. untuk mencapai tujuan tersebut, seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan bermain yang sangat baik. untuk mencapai tujuan ini, mereka harus menggunakan metode latihan yang tepat, termasuk latihan mengenali bola dan koordinasi.

Menurut (Sukadiyanto 2020: 9), "objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih." Secara umum, tujuan latihan adalah membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga untuk memperoleh kemampuan konseptual dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu mengungkap potensi olahragawan dan mencapai puncak prestasi mereka.

Penguasaan terhadap bola merupakan kemampuan penting bagi pemain futsal, sehingga latihan ball feeling menjadi dasar yang kuat untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Pemain perlu memahami karakteristik bola dan memiliki rasa terhadap bola agar dapat mengontrolnya secara efektif dan tidak jauh dari jangkauan kaki.

Sementara itu, latihan agility bertujuan untuk melatih kemampuan siswa dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, baik saat menggiring bola maupun tidak. Beberapa bentuk latihan agility yang diberikan meliputi shuttle run, lari zig-zag, three corner drill, slalom dribble, dan variasinya yang dilakukan sambil membawa bola. Latihan ini juga disesuaikan intensitas dan volumenya selama proses pelatihan. Kelincahan menjadi komponen fisik penting dalam futsal karena membantu pemain bergerak cepat, menghindari lawan, menjaga penguasaan bola, serta menciptakan peluang untuk menyerang tanpa kehilangan kontrol terhadap bola.

Kelincahan (agility) merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, termasuk futsal. Menurut Mochamad Sajoto (1995 dalam Riko Dwiantoro, 2015), agility didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan dari berbagai posisi di area permainan secara terkoordinasi. Seorang individu dikatakan memiliki tingkat agility yang baik apabila mampu berpindah arah dengan koordinasi gerakan yang efektif dan efisien dalam situasi permainan. Selanjutnya, James A. Baley (1986) menjelaskan bahwa agility pada umumnya merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif, meskipun sedang bergerak atau berlari hampir pada kecepatan maksimal. Individu yang memiliki

agility tinggi mampu mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran terhadap posisinya. Selain kecepatan, agility juga memerlukan kekuatan otot serta kontrol terhadap anggota tubuh lainnya. Irwansyah (2006) menambahkan bahwa karakteristik latihan kelincahan (agility) dapat mencakup aktivitas seperti melompat di antara bola menggunakan satu atau dua kaki, dengan variasi arah ke depan, belakang, maupun samping. Latihan lainnya meliputi lari secara zig-zag melewati tiang atau patok, bergerak maju mundur, serta membuat gerakan melingkar. Latihan-latihan tersebut bertujuan untuk melatih tubuh agar mampu merespons dan menyesuaikan gerakan secara cepat, tepat, serta terkoordinasi sesuai kebutuhan situasi permainan.

Menurut (Zaidan Almahdi, 2008) Dalam permainan futsal, sangat diperlukan kecepatan dan kelincahan. akibatnya, kiat harus berlari dan bereaksi dengan cepat, membuat keputusan, antisipasi, mengubah arah pergerakan, melakukan serangan balik, bertahan, dan menyerang. dengan jumlah pemain dan ruang yang terbatas, perubahan dalam serangan dan pertahanan dapat terjadi dengan cepat. Oleh karena itu, kita sangat dibutuhkan untuk memiliki kekuatan stamina, kekuatan mental, dan kemampuan untuk menerapkan strategi yang tepat.

Latihan yang diberikan kepada siswa berupa ball feeling dan agility disusun dengan variasi yang menarik dan tidak monoton, sehingga mencegah munculnya rasa bosan selama proses pelatihan. Bentuk latihan dimodifikasi agar lebih menyenangkan, meskipun hanya dilakukan satu kali dalam setiap pertemuan. Penyusunan program latihan ini mengacu pada beberapa prinsip dasar, seperti prinsip specificity, pemanasan (warm-up) dan pendinginan (cooling down), serta prinsip variasi latihan.

Dengan penerapan latihan yang terstruktur dan sesuai prinsip tersebut, kemampuan menggiring bola siswa futsal putra yang sebelumnya masih kurang dapat mengalami peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, latihan ball feeling dan agility yang terprogram dengan baik tidak hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga berdampak positif pada kualitas permainan secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian serupa masih memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti berikutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Riko Dwiantoro (2011) dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Sewon” menunjukkan adanya pengaruh positif dari kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan dribbling siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain two group pretest and posttest design, melibatkan 26 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto, yang memiliki tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kelompok yang mengikuti latihan ball feeling mengalami peningkatan signifikan, dengan rata-rata pretest sebesar 17,72 detik dan rata-rata posttest sebesar 15,88 detik, menghasilkan selisih (mean difference) sebesar 1,84 detik. Sementara itu, kelompok yang mendapatkan latihan agility menunjukkan peningkatan dari 17,87 detik menjadi 16,19 detik, dengan mean difference sebesar 1,68 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kedua latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, latihan ball feeling memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan agility.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang sedang dilakukan di SD Negeri 3 Sembawa, yang juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah diberikan latihan ball feeling dan agility. Hal ini memperkuat bahwa kombinasi latihan tersebut dapat diterapkan secara efektif di jenjang sekolah dasar untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar futsal, terutama kemampuan dribbling.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ball feeling dan agility terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 3 Sembawa. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara nilai pretest (6,6630) dan posttest (5,5555). Selain itu, berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,139 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,686, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan bahwa latihan yang diberikan berdampak nyata terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola; 1) Latihan ball feeling terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola, khususnya dalam hal penguasaan, koordinasi, serta kepekaan siswa terhadap bola selama proses latihan; 2) Latihan agility juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Latihan ini membantu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengubah arah gerak, menjaga keseimbangan, dan mempertahankan kontrol bola dalam kondisi permainan yang dinamis; 3) Penerapan kombinasi latihan ball feeling dan agility menghasilkan peningkatan yang lebih maksimal dibandingkan jika hanya menggunakan salah satu jenis latihan. Siswa yang mendapatkan kombinasi latihan menunjukkan perkembangan lebih baik dalam aspek kelincahan, kontrol bola, dan efisiensi saat menggiring bola. Dengan demikian, latihan ball feeling dan agility dapat dijadikan sebagai pendekatan yang efektif dalam program latihan futsal untuk siswa sekolah dasar, terutama dalam mengembangkan keterampilan dasar menggiring bola melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Daftar Rujukan

- Aninda Nurul Azizah, N. S. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Model Project Based Learning Siswa Kelas V SD. *JARTIKA : Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 194-204.
- (Djoko Pekik Irianto ((2002). D. P.) Sukardiyanto (2002). Teori metodologi melatih fisik petenis. Yogyakarta: FIK UNY.
- (Harsono.(1988).) Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin. 1996. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta:Senayan.
- (Subagyo Irianto.(2010).) sugiyono.(2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Andri Irawan. (2005). Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal. Jakarta: Skripsi FIK UNJ.
- Arif Subiyanto. (2007). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- 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 Tahun 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(7).
- Dermawan, 2011. Loog book lisensi D nasional LPI. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Ghozali, I. (2018). "Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS" Edisi Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunawan, Ce. 2020. Mahir Menguasai SPSS Panduan Praktis Mengolah Data Penelitian New Edition Buku untuk Orang yang (Merasa) Tidak Bisa dan Tidak Bisa dan Tidak Suka Statistika. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Irwansyah. 2006. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga Kelas XI. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Iyakrus, i. (n.d.). pendidikan jasmani, olahraga dan prestasi. *altius: jurnal ilmu olahraga dan kesehatan*, 7(2).
- James A Baley. (1986). Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang: Dahara Prize.
- Manullang, Jujur Gunawan, Soegiyanto, and Sulaiman. (2014). "Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus Unimed." *Journal of Physical Education and Sports* Vol. 3(2):103–9
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara.

- Nurhasan. 2007. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud
- Olahraga, k. P. (1989). Undang-undang Olahraga. Jakarta: Kemeterian Pemuda dan Olah raga.
- Riko Dwiantoro. (2015). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Ryvaldo Syaputra, Hetilaniar, Mutiara Fajar 2024. yang berjudul “pengaruh latihan ball feeling dan agillity terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMP Negeri 3 Palembang”
- Setiawan, M. J. (2017). Model Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Remaja U-16 Sampai U-18 Di Sma N 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2016/2017.
- Sugiyono. 2020. Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2020). Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik. Bandung: CV. Lubuk agung.
- Wijang Pulung Baskoroaji 2016. yang berjudul “Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di sma negeri 1 depok sleman tahun 2015/2016.
- 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), 1-8. <https://doi.org/10.36312>
- Zaidan Almahdi. (2008). Bisnis Futsal. Yogyakarta: Mangunegara.