

## Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

M Joko Setiawan\*, Herman Tarigan, Suranto  
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1  
Telp : 082306669521, Email : [m.joko07@yahoo.co.id](mailto:m.joko07@yahoo.co.id)

**Abstract: The Effect of Ball Feeling and Agility Exercises Against the Dribbling Skills Ball.** This study aims to determine the effect difference by giving a treatment that is ball feeling and agility. The type of research used is a quasi experiment with a sample of 26 people. Data collection techniques use dribbling skill instruments. Data analysis using t-test data analysis technique. The results showed that ball feeling exercise gave significant effect with t-count value of  $2.22 > t\text{-table } 2.046$  and agility exercise with t-count value  $4,07 > t\text{-table } 2.046$  .. The results of this study showed that the agility exercise A better influence to improve dribbling skills in a football game at SMA Negeri 2 Gadingrejo.

**Keywords:** agility, ball feeling, dribble.

**Abstrak: Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan ball feeling dan agility. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan sampel sebanyak 26 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan ball feeling memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung  $2,22 > t\text{-tabel } 2,046$  dan latihan agility dengan nilai t-hitung  $4,07 > t\text{-tabel } 2,046$ .. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan agility memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola di SMA Negeri 2 Gadingrejo.

**Kata Kunci:** agility, ball feeling, menggiring bola.

### PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, menarik, menegangkan, penuh drama dan kejutan maka setiap hal mengenai sepakbola tidak habis untuk dibahas. Tidak hanya di luar negeri, di Indonesia pun olahraga sepakbola ini selalu ada hal-hal yang menarik untuk diperbincangkan. Pada beberapa tahun yang lalu terjadi kejadian yang mencoreng nama baik persepakbolaan Indonesia karena sepakbola gajah yang dilakukan salah satu kompetisi sepakbola di Indonesia. Padahal sejak kecil di klub-klub dan sekolah-sekolah sepakbola selalu diajarkan sikap *fair play* dalam bermain sepakbola. Kejadian ini bisa menjadi suatu

pelajaran bagi pemain-pemain sepakbola di Indonesia.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan menggiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Seorang pemain dapat bermain dengan baik tentunya harus memiliki teknik-teknik dasar sepakbola yang baik.

Menurut Soedjono, (1985:17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1)

menendang (kicking), (2) menghentikan (stopping), (3) menggiring (dribbling), (4) menyundul (heading), (5) merampas (tackling), (6) lemparan ke dalam (throw-in), (7) menjaga gawang (keeping). Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepakbola. Setiap teknik yang diajarkan diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Dalam menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. Menurut Robert Koger (2007:51), konsep dasar yang harus di kuasai meliputi: (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak, (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka, (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda, (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan . *Dribling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

*Agility* merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah sepakbola. Dalam latihan kelincahan ini akan dipadukan dengan keterampilan dengan bola, karena tujuannya adalah untuk keterampilan menggiring bola. Menurut Muhajir (2004:3) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. “Kelincahan ialah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki” (Gilang, 2007:58).

*Ball Feeling* menurut Herwin (2004:25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan ball feeling dapat dimulai dengan berdiri,

berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola.

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Harsono (1988:204), menjelaskan bahwa: "Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi dan power". Menurut Sucipto, (2000:28), "pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola". Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola/penguasaan bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985:61). Menggiring bola merupakan teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

Berdasarkan observasi kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ini, siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki

keterampilan yang berbeda-beda dalam menggiring bola. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Siswa lemah dalam penguasaan bola sehingga bola mudah direbut lawan. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang luwes dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Ada sebagian siswa yang memiliki kecepatan dalam berlari tetapi saat menggiring bola dalam kecepatan yang tinggi, siswa tersebut sulit untuk berbelok dan bola yang terlalu jauh dengan kaki. Selain itu, juga ada juga siswa yang sangat suka menggiring bola. Saat menguasai bola sebagian siswa cenderung menguasai bola tersebut lalu melakukan *dribbling* tanpa memeperhatikan area sekitarnya.

Siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu saat berlari siswa mempunyai kecepatan yang tinggi tetapi tidak dapat membelokan tubuhnya secara cepat dan tepat. Sehingga tidak dapat melewati lawan dan bola mudah direbut. Maka siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih belum mempunyai *agility* yang baik. Latihan *ball feeling* di SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ini masih jarang dilakukan. Padahal jika pemain memiliki *ball feeling* yang baik maka pemain tersebut dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola dengan baik pula.

Dengan memiliki *ball feeling*, seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Pemain yang menyatu dengan bola dapat melakukan *kontrol*, *passing* dan *dribling* dengan baik. Sehingga pemain tersebut dapat melakukan banyak variasi-variasi menggunakan bola. Selain itu juga pemain tersebut dapat mempermainkan bola bukan bola yang mempermainkan pemain. Maka diharapkan dengan adanya latihan *ball feeling* dan *agility with the ball*, siswa diharapkan dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Berdasarkan uraian di atas

maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Model Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola remaja U-16 sampai U-18 di SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2016/2017”.

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh model latihan *ball Feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola remaja U-16 sampai U-18 di SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2016/2017.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9).

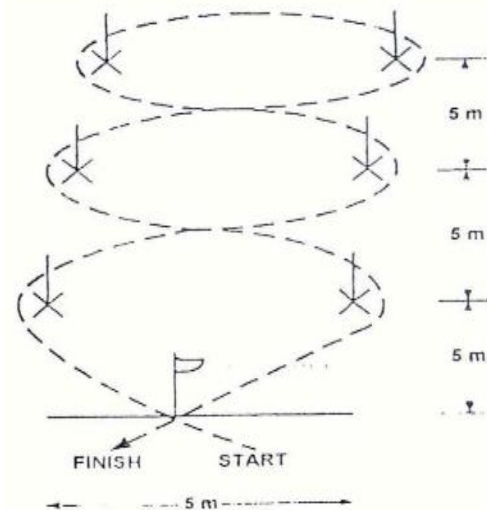
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Gadingrejo yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 26 orang.

Menurut Sugiyono, (2015:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka peneliti akan mengambil semua sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA N 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif Suharsimi Arikunto (2010:192). Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh

data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.



**Gambar 9.** Gambar Instrumen keterampilan *dribbling* Sumber : Nurhasan, (2007:212)

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan

tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan Ball feeling ( $X_1$ ), dan Latihan agility ( $X_2$ ) serta variabel terikat yaitu Ketrampilan minggiring bola ( $Y$ ).

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466).

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :  $F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$

Membandingkan nilai  $F$  hitung dengan  $F$  tabel dengan rumus  
 Dk pembilang :  $n-1$  (untuk varians terbesar)  
 Dk penyebut :  $n-1$  (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel  $F$ . Dengan kriteria pengujian :  
 Jika :  $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel}$  tidak homogen  
 $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$  berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila  $F$  hitung lebih kecil ( $<$ ) dari  $F$  tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F$  hitung ( $>$ ) dari  $F$  tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah

treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan  $t$ -test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan  $t$ -test terdapat beberapa rumus  $t$ -test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus  $t$ -test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga  $t$ -tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
- Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus  $t$ -test pool varian
- Bila  $n_1 = n_2$ , varian tidak homogen  $\sigma_1 \neq \sigma_2$  dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
- Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma_1 \neq \sigma_2$ ). Untuk ini dapat digunakan  $t$ -test dengan separated varian. Harga  $t$  sebagai pengganti  $t$ -tabel dihitung dari selisih harga  $t$ -tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga  $t$  yang terkecil.
- Ketentuannya bila  $t$ -hitung  $\leq t$ -tabel, maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

Berikut rumus  $t$ -test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$



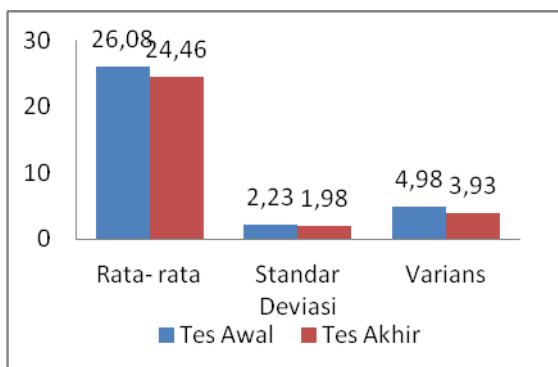
**Keterangan :**

- $\bar{X}_1$  : Rerata kelompok eksperimen A
- $\bar{X}_2$  : Rerata kelompok eksperimen B
- $S_1$  : Simpangan baku kelompok eksperimen A
- $S_2$  : Simpangan baku kelompok eksperimen B
- $n_1$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen A
- $n_2$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 4.** Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Dari data di atas yang merupakan dalam bentuk waktu, jadi untuk hasil yang terbaik bukan yang waktunya paling besar, tetapi waktu yang kecil yaitu yang tercepat, hasil menggiring bola kelompok eksperimen satu yaitu latihan *ball feeling* dengan nilai rata-rata 26,08 detik dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 24,46 detik sedangkan data tes awal kelompok *agility* dengan nilai rata-rata 26,22 detik dan mengalami peningkatan pada tes akhir dengan nilai rata-rata 23,17 detik, kemudian jika ditampilkan dalam bentuk diagram akan seperti berikut :

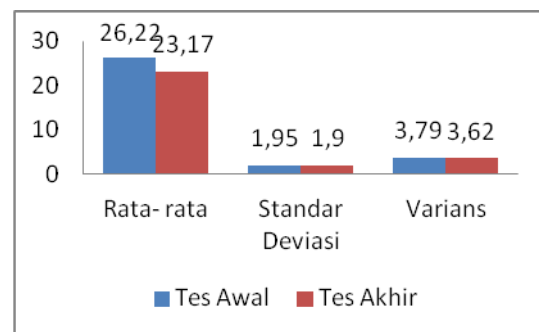


**Gambar 10.** Diagram Kelompok Latihan Ball Feeling

Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan Ball

Ke terangan	Kelompok eksperimen 1		Kelompok eksperimen 2	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Jumlah	339,09	317,98	340,92	301,21
Rata- rata	26,08	24,46	26,22	23,17
Standar Deviasi	2,23	1,98	1,95	1,90
Varians	4,98	3,93	3,79	3,62

Feeling dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan menggiring bola dari 13 pemain 26,08 detik meningkat kecepatannya menjadi 24,46 detik.



**Gambar 11.** Diagram Kelompok Latihan Agility

Dari diagram diatas dapat dilihat perbandingan dari kelompok latihan Agility dari mulai tes awal kemudian diberikan perlakuan dan dites akhir dengan rata-rata keterampilan menggiring bola dari 13 pemain 26,22 detik meningkat kecepatannya menjadi 23,17 detik.

Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 5.** Hasil Uji Normalitas

Dari tabel diatas dapat diketahui data tes awal kelompok eksperimen *ball feeling* dengan  $L_{hitung} 0,125 < L_{tabel} 0,234$  yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *ball feeling*  $L_{hitung} 0,102 < L_{tabel} 0,234$  yang berarti berdistribusi normal, kemudian data tes awal kelompok eksperimen *agility*  $L_{hitung} 0,145 < L_{tabel} 0,234$  yang berarti berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok eksperimen *agility*  $L_{hitung} 0,147 < L_{tabel} 0,234$  yang berarti berdistribusi normal.

Data	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ke simpulan
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Ball Feeling</i>	0,125	0,234	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Ball Feeling</i>	0,102	0,234	Normal
Data Tes Awal Kelompok Eksperimen <i>Agility</i>	0,145	0,234	Normal
Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen <i>Agility</i>	0,147	0,234	Normal

**Tabel 7.** Hasil Analisis Uji t Perbedaan

hasil perhitungan perbedaan tes akhir kelompok eksperimen satu dan eksperimen dua diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,22 pada kelompok eksperimen *ball feeling* dan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4,07 pada kelompok eksperimen *agility* pada taraf signifikan 0,05 atau taraf kepercayaan 95% didapat  $t_{tabel}$  yaitu sebesar 2,046. Dapat diketahui kedua kelompok eksperimen signifikan dan ada perbedaan, kelompok eksperimen *ball feeling*  $t_{hitung} 2,22 < 4,07 t_{hitung}$  kelompok eksperimen *agility* yang artinya pada tes akhir kelompok eksperimen dua yaitu latihan *agility* lebih baik dari kelompok eksperimen satu yaitu latihan *ball feeling*.

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan yang sudah dilaksanakan penelitian pada permainan sepakbola di SMA Negeri 2 Gading rejo yaitu menerapkan sebuah model latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Sebelum melakukan perlakuan penulis melakukan tes awal, dan membagi menjadi dua kelompok secara *ordinal pairing* menjadi kelompok eksperimen satu yaitu latihan *ball feeling*

Data	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Ke simpulan
Kelompok eksperimen <i>ball feeling</i>	2,22	2,064	Ada Perbedaan
Kelompok eksperimen <i>agilty</i>	4,07	2,064	Ada Perbedaan

dan kelompok eksperimen dua yaitu latihan *agility*. Setelah itu kedua kelompok eksperimen mendapat perlakuan selama 16 kali pertemuan.

Untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola dilakukan

melalui latihan yang direncanakan dengan baik, sistematis, dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan hasil menggiring bola. Proses latihan dengan menggunakan model latihan dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat sehingga memungkinkan kemampuan yang semakin meningkat.

Dari hasil penelitian kelompok eksperimen yang diperoleh ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang positif dari kedua kelompok eksperimen, hal ini dapat dilihat dari hasil uji-t pada kedua kelompok eksperimen, pada kelompok eksperimen satu yaitu latihan *ball felling* dengan hasil t-hitung 2,22 lebih besar yang dibandingkan dengan nilai t-tabel 2,046. Kemudian pada kelompok eksperimen dua yaitu latihan *agility* dengan hasil t-hitung 4,07 lebih besar dibandingkan nilai t-tabel 2,046.

Selanjutnya peneliti membandingkan kedua kelompok latihan untuk melihat kelompok latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, dari hasil didapatkan nilai t-hitung kelompok eksperimen dua latihan *agility* sebesar 4,07 lebih besar dibandingkan nilai t-hitung kelompok eksperimen satu latihan *ball felling* sebesar 2,22, artinya kelompok latihan *agility* lebih baik dibandingkan kelompok latihan *ball felling*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *ball Feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola remaja U-16 sampai U-18 di SMA Negeri 2 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2016/2017.

Saran dari penulis yaitu :

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil

pembelajaran penjas kes di sekolah, khususnya sepakbola.

2. Pada program studi penjas kes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gilang. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta : Ganece Exact.
- Harsono. 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herwin. 2004. Keterampilan sepakbola dasar. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang.
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Soedjono. 1980. Sepakbola. Jakarta: DirjenDikdesmen.
- , 1985. Sepakbola taktik dan kerjasama. Yogyakarta: PT. BP Kedauletan Rakyat.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.



Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.