

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN
TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
Wijang Pulung Baskoroaji
12601244055**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
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**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
Wijang Pulung Baskoroaji
12601244055**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi 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”** yang disusun oleh Wijang Pulung Baskoroaji NIM. 12601244055, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 Februari 2016



Nurhadi Santoso, M. Pd.
NIP. 197403172008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi 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”** ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 Februari 2016



Wijang Pulung Baskoroaji
NIM. 12601244055

PENGESAHAN

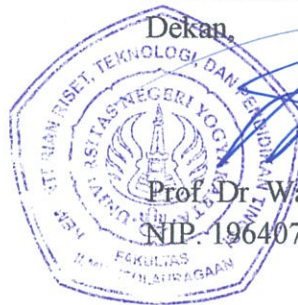
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016”, yang disusun oleh Wijang Pulung Baskoroaji, NIM. 12601244055 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2016 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M. Pd.	Ketua Penguji		1/3-2016
Fathan Nurcahyo, M. Or.	Sekretaris Penguji		1/3-2016
Drs. Sridadi, M. Pd.	Penguji I (Utama)		20/2-16
Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		20-2-16

Yogyakarta, Maret 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO HIDUP

“Aku Bersaksi Tiada Tuhan selain Allah SWT, dan Aku Bersaksi Nabi Muhammad SAW adalah Utusannya”

*“Ya Allah, aku memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik, dan amal yang diterima”
(HR. Ahmad dan Ibnu Majah)*

*“Hanya kepada Allah aku mengadakan kesusahan dan kesedihanku”
(QS. Yusuf : 86)*

*“Yen Kabeh Ana Wektune, Kabeh Ana Masane, Percaya Kabeh Marang Gusti Allah SWT”
(Penulis)*

*“At some point whould like them. Even More ☺ and I believe it Ya Allah SWT”
(Penulis)*

*“Bahagiakanlah Orang Tuamu, Walaupun Sesederhana itu Mampu mu”
(Penulis)*

*“3 hal dalam mencapai kesuksesan: Berdoa, Berusaha, Restu Orang Tua”
(Penulis)*

*“Pergilah ketempat-tempat kamu belum pernah berpijak, nikmati dan bersyukurlah atas semua itu, Inshaa allah keberkahan selalu berada disiihmu”
(Penulis)*

*“Berkemaslah Sebelum Masa Tuamu Datang”
(Penulis)*

PERSEMBAHAN

Karya yang jauh dari kata sempurna ini, kupersembahkan sebagai wujud rasa tanggung jawab dan cinta kasih sayang saya kepada:

1. Bapak Sunarjo Wibowo Saputro dan Ibu Titien Kasiyowati, S. Pd. tercinta, yang selalu berdoa, berusaha, memberi dukungan moril maupun materil dengan tulus dan ikhlas. Mudah-mudahan selalu dalam kondisi sehat dan semoga persembahan ini bisa memberikan sedikit rasa kebahagiaan.
2. Kakak satu-satunya Bangkit Hanis Saputro S. E. yang sangat saya sayangi, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, mudah-mudahan dilancarkan segala urusannya.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI
DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN
TAHUN 2015/2016**

Oleh
Wijang Pulung Baskoroaji
NIM 12601244055

ABSTRAK

Latar belakang dilaksanakan penelitian ini adalah kurangnya penguasaan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 yang berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan tes menggiring bola dari Andri Irawan (2005) dengan tingkat validitas sebesar 0,62 dan reliabilitas sebesar 0,91. Teknik analisis data menggunakan Teknik analisis Uji-T yaitu perhitungan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*.

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa *mean pretest* kemampuan menggiring bola futsal putri sebesar 7,32; nilai maksimum sebesar 10,23; nilai minimum sebesar 6,33; *standar deviasi* sebesar 1,06; *range* sebesar 3,90 dan *median* sebesar 6,92. Sedangkan *mean posttest* kemampuan menggiring bola sebesar 5,78; nilai maksimum sebesar 7,87; nilai minimum sebesar 5,04; *standar deviasi* sebesar 0,86; *range* sebesar 2,83 dan *median* sebesar 5,41. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t, hasil analisis diperoleh nilai *t test* yaitu sebesar 7,142. Dengan derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $15-1=14$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t* tabel sebesar 2,145. Dengan demikian nilai dari *t test* = 7,142 lebih besar dari nilai *t* tabel = 2,145 ($7,142 > 2,145$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dimana hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest*. Dengan *mean difference* sebesar 1,54 detik atau meningkat 21,04%, dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi 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”, Alhamdulillah dapat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini mengalami berbagai kesulitan dan kendala, akan tetapi berkat doa, semangat dan tidak lepas dari pihak-pihak yang ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Sujarwo, S. Pd. Jas., M. Or., Penasihat Akademik yang telah bersedia memotivasi dan membimbing selama perkuliahan hingga saat ini.
5. Bapak Nurhadi Santoso, M.Pd., Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan pengarahan, bimbingan, motivasi, dukungan dan kepercayaan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Kampus kuning (FIK UNY), Bapak dan Ibu Dosen dan karyawan-karyawati yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman berorganisasi, dan lain sebagainya selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman-teman PJKR C-ronus 12 FIK UNY, yang sudah saya anggap seperti keluarga kedua, karena dari awal masuk kelas ini sampai sekarang saya menikmati betul pertemanan ini. Dari rasa senang sedih, bangga, hanya bisa mengucapkan tetap kompak, solid, semangat untuk sukses masing-masing hingga mencapai tujuan hidup yang mulia.
8. TIM Futsal Putri SMA N 1 Depok Sleman beserta Pelatih dan guru pembimbing ibu Catarina yang sudah bersedia direpotkan dan membantu dalam segala hal selama proses penyusunan tugas akhir ini, kalian keluarga baruku.
9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.
10. “Belalang Tempur AA 4188 JD” yang selalu mengantar, menemani, kebersamaan kemanapun berada. Terimakasih ya Allah SWT atas titipanmu ini.

Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penulisan karya tulis selanjutnya. Semoga hasil karya tulis ini bisa bermanfaat bagi pembaca, serta dapat menjadi bahan acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi pada tahun berikutnya.

Yogyakarta, 1 Februari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Futsal.....	12
a. Sejarah Singkat dan Pengertian Permainan Futsal.....	12
b. Peraturan Permainan Futsal.....	14
c. Teknik Dasar Futsal.....	16

d. Perbedaan Permainan Futsal dengan Sepakbola.....	17
2. Latihan.....	18
a. Pengertian Latihan.....	18
b. Tujuan Latihan.....	19
c. Prinsip-Prinsip Latihan.....	21
d. Komponen Latihan.....	22
3. <i>Ball Feeling</i>	25
a. Pengertian Latihan <i>Ball Feeling</i>	25
b. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i>	27
4. Agility.....	32
a. Pengertian <i>Agility</i> (Kelincahan).....	32
b. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Agility</i> (Kelincahan).....	35
5. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	36
a. Pengertian Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	36
b. Manfaat Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	38
c. Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	40
6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas.....	43
7. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	45
a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler.....	44
b. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Depok.....	48
B. Penelitian yang Relevan.....	59
C. Kerangka Berpikir.....	51
D. Hipotesis.....	53

BAB III. METODE PENELITIAN..... 54

A. Desain Penelitian.....	54
B. Definisi Operasional Variabel.....	55
1. Variabel Bebas.....	55
2. Variabel Terikat.....	57
C. Populasi Penelitian.....	57
D. Sampel Penelitian.....	58
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	58
1. Instrument Penelitian.....	58
2. Teknik Pengumpulan Data.....	60
F. Teknik Analisis Data.....	62
1. Teknik Penentuan Kelas Intrval.....	62
2. Tenik Analisis <i>Uji t</i>	63

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Deskripsi Data Penelitian.....	65
1. Deskripsi Data Penelitian <i>Pretest</i> Kemampuan Menggiring Bola....	65
2. Deskripsi Data Penelitian <i>Posttest</i> Kemampuan Menggiring Bola...	66
B. Analisis Data.....	68
C. Pembahasan.....	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan.....	74
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	74
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	75
D. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Futsal dengan Sepakbola.....	17
Tabel 2. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki.....	28
Tabel 3. Daftar Kelas Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri	58
Tabel 4. Nilai Standar Skala	62
Tabel 5. Rumus Pengkategorian Kelas <i>Interval</i>	63
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola <i>Pretest</i>	65
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola <i>Postest</i>	67
Tabel 8. Hasil Uji t.....	68

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal	14
Gambar 2. Bola Futsal.....	15
Gambar 3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan.....	23
Gambar 4. Menginjak-injak Bola menggunakan Sol Sepatu.....	29
Gambar 5. Menimang Bola diantara Dua Kaki.....	30
Gambar 6. <i>Ball Feeling</i> Sol sepatu Bergerak Membawa Bola ke Arah Depan	30
Gambar 7. Menarik Bola ke Samping Menggunakan Sol Sepatu Kaki Kanan	31
Gambar 8. Menggiring Bola	39
Gambar 9. Menggiring Bola dengan Telapak Kaki	42
Gambar 10. Desain Penelitian.....	54
Gambar 11. Instrumen Menggiring Bola	59
Gambar 12. Rumus Uji t	63
Gambar 13. Histogram Frekuensi <i>Pretest</i>	66
Gambar 14. Histogram Frekuensi <i>Posttest</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing TAS.....	81
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian UNY.....	82
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian Bupati Sleman.....	83
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Kepala BAPPEDA.....	84
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	85
Lampiran 6. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> Program Latihan	86
Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi <i>Stopwath</i>	89
Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur (Meteran).....	91
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi.....	93
Lampiran 10. Presensi Kehadiran <i>Treatment</i>	94
Lampiran 11. Petunjuk Instrumen Penelitian.....	95
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	98
Lampiran 13. Data Selisih Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	100
Lampiran 14. Statistika Frekuensi Data Penelitian <i>SPSS 21</i>	101
Lampiran 15. Uji <i>Normalitas SPSS 21</i>	102
Lampiran 16. Uji <i>Homogenitas SPSS 21</i>	104
Lampiran 17. Uji- <i>T SPSS 21</i>	106
Lampiran 18. Perhitungan <i>Prosentase</i> Peningkatan.....	107
Lampiran 19. Daftar T <i>Tabel</i>	108
Lampiran 20. <i>Sesi</i> Latihan.....	109
Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses secara sadar dan terencana untuk membelajarkan peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermartabat, ialah manusia-manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, bersikap jujur, adil, bertanggung jawab, demokratis, menegakkan prinsip-prinsip kemanusiaan, menghargai sesama, santun dan tenggang rasa, toleransi dan mengembangkan kebersamaan dalam keberagaman, membangun kedisiplinan dan kemandirian. Oleh karena itu, proses dan isi pembelajaran hendaknya dirancang secara cermat sesuai dengan tujuan pendidikan pada giliran selanjutnya akan menjadi potensi bagi proses pembelajaran yang berkualitas. (Rukiyati, dkk: 2008: 222-223).

Pendidikan pada hakikatnya adalah upaya sadar dari suatu masyarakat dan pemerintah suatu negara untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya, selaku warga masyarakat, bangsa dan negara, secara berguna (berkaitan dengan kemampuan *spiritual*) dan bermakna (berkaitan dengan kemampuan kognitif dan *psikomotorik*) serta mampu mengantisipasi hari depan mereka yang senantiasa berubah dan selalu terkait dengan konteks, dinamika budaya, bangsa, dan negara dan hubungan internasionalnya. (Rukiyati, dkk: 2008 : 2).

Pada kutipan di atas tentu dapat dijelaskan pentingnya pendidikan pada suatu negara dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam era pembangunan saat ini. Sebuah negara tidak hanya di tuntut oleh sebuah perekonomian yang maju tetapi pemerataan di sektor pendidikan sangat diperlukan. Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan. Hal ini disebabkan pendidikan jasmani mempunyai

tujuan yang searah dengan tujuan pendidikan yaitu untuk membantu individu-individu mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal. Pembelajaran pendidikan jasmani sudah seharusnya diberikan pada satuan tingkat sekolah mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, hingga sekolah menengah atas. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini siswa diharapkan mampu mencapai tujuan maksimal. Pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat, salah satunya dengan menanamkan pada siswa untuk hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu tempat dimana siswa dapat melakukan aktivitas jasmaninya, tempat siswa belajar, mengembangkan minat dan bakat pada bidang olahraga adalah dengan melakukan kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam bidang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga. Selain sebagai wadah atau tempat, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga diharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa selalu dalam keadaan bugar dan bersemangat serta aktif dalam setiap mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dalam keadaan bugar maka proses

pembelajaran yang berlangsung dapat tercapai dengan baik dan sesuai tujuan pembelajaran yang di harapkan.

SMA Negeri 1 Depok merupakan sebuah institusi pendidikan yang didirikan pemerintah berlokasi di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 1 Depok merupakan salah satu dari sekian institusi pendidikan di Yogyakarta yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi non-akademik. Beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa SMA Negeri 1 Depok. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib untuk kelas sepuluh tersebut seperti pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan untuk kelas sepuluh, sebelas, duabelas seperti basket, futsal, voli, karate, *cheersleader*, *babarsari hiking club*, *amanogawa*, teater, jurnalistik, rohis, paduan suara, batik, peloton inti, karya ilmiah remaja.

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang difavoritkan oleh siswa SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga hanya sebatas olahraga tertentu seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas. Tidak dipungkiri termasuk di SMA Negeri 1 Depok Sleman, ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu dari sekian banyak ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa

termasuk juga ekstrakurikler futsal putri. Peserta ekstrakurikuler futsal putri itu sendiri adalah siswa kelas X sampai dengan siswa kelas XII yang masih aktif, serta alumni peserta ekstrakurikuler futsal putri yang masih aktif berlatih. Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal putri yaitu pada hari kamis dan sabtu pukul 14.00 sampai dengan 16.00 WIB.

Futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman berdiri pada tahun 2013, meskipun ekstrakurikuler futsal putri favorit, tetapi kemajuan ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman tergolong lambat, itu terlihat saat ekstrakurikuler futsal putri berlatih, melakukan pertandingan uji coba, hingga saat mengikuti berbagai kejuaraan terakhir hanya sampai pada babak kualifikasi ataupun penyisihan. Berikut data keikutsertaan kejuaraan futsal dua tahun terakhir tingkat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu PAF tahun 2014 sampai babak kualifikasi dan PAF tahun 2015 tidak lolos babak kualifikasi (Babak verifikasi). Banyak hal yang menyebabkan lambatnya kenaikan prestasi dari futsal putri itu sendiri, salah satunya yaitu kemajuan siswa dalam teknik dasar dalam bermain futsal masih tergolong rendah dari segi teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) maupun penguasaan bola.

Selain teknik dasar teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain futsal yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Penguasaan bola terhadap kaki itu sendiri bisa dilatih menggunakan *ball feeling* (melatih rasa terhadap bola). Lemahnya *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok itu terlihat pada saat menggiring bola (*dribbling*) bola masih sering terlepas, menggiring bola

masih jauh dari jangkauan kaki, menggiring bola pandangannya masih tertuju pada bola, dan lain sebagainya. Faktor ini akan sangat besar pengaruhnya di dalam keterampilan seseorang dalam menggiring bola. *Ball feeling* artinya adalah pengenalan awal terhadap bola atau rasa kepekaan terhadap bola, dimana di dalam futsal seorang pemain harus merasakan dalam menyentuh bola, harus bisa melakukan penguasaan bola dengan kaki dengan baik. Namun kenyataannya, proses berlatih *ball feeling* peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok tahun 2015/2016 sampai saat ini masih sangat kurang. Sering dijumpai pelatih maupun pembina ekstrakurikuler dalam memberikan model latihan hanya sebatas gerakan tertentu saja dengan pelaksanaan yang dilakukan secara berulang-ulang, dapat dikatakan bentuk latihan *ball feeling* terlihat monoton dan kurang bervariasi.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) masih rendah. Hal itu terlihat dari gerakan tubuh yang kaku, kurang lincah, dan lambat pada saat menggiring bola, sehingga pada saat ingin melewati lawan bola mudah diambil atau dipotong, serta mudah dibaca lawan, dan lain sebagainya. Kurangnya kemampuan menggiring bola pada futsal putri SMA Negeri 1 Depok tahun 2015/2016 seperti, penguasaan bola terhadap kaki, kelincahan (*agility*) saat membawa bola maupun tanpa bola, sehingga perlu diupayakan peningkatan dalam hal menggiring bola (*dribbling*) dan juga kelincahan gerak tubuh. Unsur yang mendukung salah satunya adalah latihan *ball feeling* dan *agility*.

Secara umum dapat diklasifikasikan dua faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi. Pertama faktor yang melekat pada atlet seperti karakteristik fisik dan sifat-sifat *psikologis* tertentu, yang kedua faktor lingkungan sekitar atlet. Faktor fisik dan *psikologis* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri Depok Sleman sering tidak stabil, itu terlihat dari keaktifan mereka saat berlatih masih di jumpai siswa yang izin karena sakit dan pada saat melaukan pertandingan uji coba mereka sering mengalami *under pressure* (dibawah tekanan) lawan. Sedangkan faktor lingkungan itu sendiri terlihat dari sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Depok Sleman yaitu terdapat lapangan upacara, lapangan bola voli, dan lapangan bolabasket. Tempat latihan futsal putri masih menggunakan lapangan bolabasket dengan di lengkapi gawang futsal tanpa jarring gawang, serta garis lapangan futsal yang tidak ada. Oleh karena itu, proses pelatihan sesungguhnya melibatkan sejumlah faktor yang amat kompleks, serta pelatih atau pembimbing pada sebuah ekstrakurikuler harus dapat memahami semua gejala yang terkait secara menyeluruh. Berdasarkan pola gerakannya, menggiring bola melibatkan beberapa unsur gerak dari beberapa anggota tubuh.

Oleh karena itu agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, maka bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik. Contohnya dengan harus mempunyai rasa terhadap bola itu sendiri, kelincahan (*agility*), kecepatan tinggi, tenaga, dan waktu yang dikeluarkan untuk menggiring bola lebih efektif dan efisien serta hasil yang dicapai lebih baik, namun kenyataannya siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 masih

sangat kurang dalam tingkat menggiring bola atau membawa bola. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincihan (*agility*) itu sendiri masih sangat kurang. Salah satu faktor kebugaran jasmani sebagai penentu keberhasilan menggiring bola yaitu kelincihan (*agility*).

Kelincihan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas. Kelincihan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, *fleksibilitas*. Kelincihan (*agility*) sangat diperlukan oleh pemain futsal putri SMA Negeri 1 Depok pada saat bermain, salah satunya yaitu pada saat menggiring bola. Pemain yang memiliki kelincihan yang baik tentu akan mudah untuk menggiring bola, karena dengan memiliki kelincihan seorang pemain futsal akan dengan mudah merubah arah, menghindar dari hadangan lawan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 perlu mempunyai salah satu faktor kebugaran jasmani ialah kelincihan (*agility*) yang baik saat menggiring bola ataupun tidak membawa bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Peningkatan prestasi futsal putri SMA Negeri 1 Depok Tahun 2015/2016 yang tergolong lambat, itu dibuktikan keikutsertaan dalam kejuaraan hanya sampai babak kualifikasi ataupun penyisihan.
2. Pada saat siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok melakukan gerakan menggiring bola, bola sering terlepas dari jangkauan kaki,

pandangan masih tertuju kepada bola, sehingga menyebabkan kurang efektifnya gerakan.

3. Proses berlatih *ball feeling* dan *agility* pada siswa ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok Tahun 2015/2016 sampai saat ini masih kurang, gerakan yang terlihat monoton dan kurang bervariasi.
4. Gerakan tubuh yang kaku, kurang lincah, dan lambat siswa futsal putri pada saat menggiring bola, sehingga pada saat ingin melewati lawan bola mudah diambil atau dipotong serta mudah dibaca lawan.
5. Belum diketahuinya pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.
6. Belum diketahuinya pengaruh *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.
7. Belum diketahuinya pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

C. Batasan Masalah

Dalam menghindari penafsiran untuk penelitian ini, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan untuk memfokuskan masalah, maka pada penelitian ini dapat diambil batasan masalah sebagai berikut: Pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility*

terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan di teliti sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016?
2. Adakah pengaruh latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016?
3. Adakah pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

2. Untuk mengetahui latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah referensi atau informasi yang berkaitan dengan pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam dunia pendidikan dan olahraga khususnya tentang pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri.
- c. Penelitian ini diharapkan memberi khasanah ilmu pengetahuan serta menjadi literatur penelitian yang akan datang dengan penelitian yang senada.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan dalam kemajuan metodologi di bidang olahraga, agar kemudian dapat dikembangkan dalam upaya menambah wawasan keilmuan olahraga.
- e. Penelitian ini diharapkan bermanfaat besar bagi proses kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok dari tahun ke tahun.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan atau informasi terhadap para peneliti selanjutnya, supaya bisa menjadi acuan serta bisa di sempurnakan lagi.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan untuk menambah wawasan dan sebagai referensi untuk melakukan kajian serta penelitian lebih lanjut tentang pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di Sekolah Menengah Atas.
- c. Bagi siswa, hasil penelitian ini sebagai acuan untuk berlatih teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar, sehingga kegiatan ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman dalam pengembangan minat dan bakat serta pencapaian prestasi dapat optimal.
- d. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan bentuk latihan terhadap peningkatan menggiring bola dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler futsal khususnya futsal putri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Permainan Futsal

a. Sejarah Singkat dan Pengertian Permainan Futsal

Pencipta futsal adalah Juan Carlos Ceriani, seorang yang berkebangsaan Argentina namun menetap di Uruguay lah yang diakui sebagai pencipta permainan olahraga futsal. Dia sendiri dilahirkan di Buenos Aires, Argentina, pada 9 Maret 1907. Juan Carlos Ceriani dikenal sebagai olahragawan serta atlet Polo Air. Saat usianya menginjak 23 tahun, Juan Carlos Ceriani menciptakan sebuah permainan olahraga bola kaki yang mirip dengan sepakbola, yang kemudian dikenal dengan nama futsal. Meski diciptakan di Amerika Latin, Futsal sendiri berasal dari bahasa Spanyol, seperti yang udah dijelaskan. Menurut *literature* yang ada, Juan Carlos Ceriani menciptakan permainan futsal di sebuah kota di Uruguay tepatnya di Kota Montevideo, yang kemudian berkembang dan terkenal ke seluruh negara-negara Amerika Selatan, terutama Brasil, sebelum akhirnya berkembang ke seluruh dunia dan menjadi populer seiring dengan perkembangan permainan sepakbola. (Muhammad Asriady Mulyono: 2014 : 4-5).

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 5), “futsal (*futbal sala*) dalam bahasa Spanyol berarti (sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan”. Dengan ukuran lapangan yang

lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Disamping itu, di futsal pemain juga mempelajari untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*, dari teknik-teknik dasar inilah permainan futsal dan sepakbola dibentuk.

Sedangkan menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 3), kata “futsal” merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *Futbol* dan *Sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *Futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *Sala* yang berarti ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruangan terbuka. Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik *dribbling* yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari kesegala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

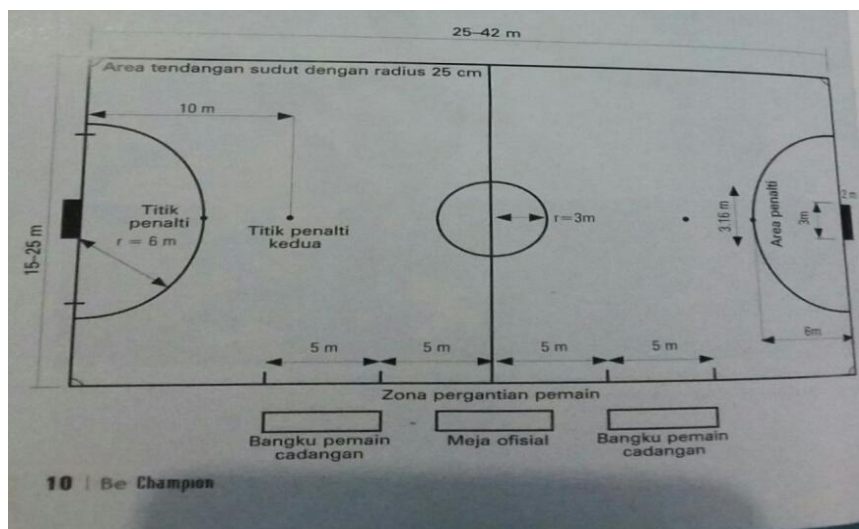
Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan bentuk permainan yang dilakukan di dalam ruangan dengan dimainkan lebih sederhana dibandingkan pada permainan sepakbola dengan memodifikasi bentuk lapangan dan peraturan permainan, sehingga permainan futsal cenderung lebih dinamis karena setiap pemain dituntut pergerakan yang cepat. Permainan futsal pada saat ini mengalami perkembangan yang begitu

pesat, karena futsal menjadi satu diantara sekian banyak olahraga yang di gemari oleh seluruh penduduk di dunia. Oleh karena itu, saat ini futsal merupakan bagian aktivitas yang tidak terpisahkan dari masyarakat pada umumnya.

b. Peraturan Permainan Futsal

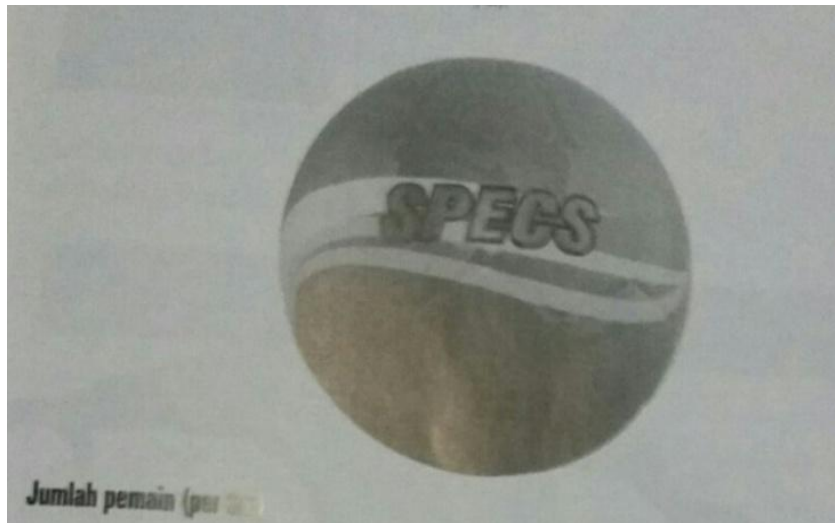
Menurut Justinus Lhaksana (2011: 10-13), berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi futsal berdasarkan peraturan FIFA sebagai berikut;

- 1) Lapangan Permainan
 - a) Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25m.
 - b) Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
 - c) Lingkaran tengah: berdiameter 6 m.
 - d) Daerah penalti: busur berukuran 6 m dari setiap pos.
 - e) Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
 - f) Garis penalti: kedua 12 m dari titik tengah garis gawang.
 - g) Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
 - h) Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar 1. Lapangan Futsal.
Sumber: Justinus Lhaksana (2011: 10).

- 2) Bola
 - a) Ukuran: nomor 4.
 - b) Keliling: 62-64 cm.
 - c) Berat: 390-430 gram.
 - d) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama.
 - e) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).



Gambar 2. Bola Futsal.
Sumber : Justinus Lhaksana (2011: 11).

- 3) Jumlah Pemain (per tim)
 - a) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - b) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
 - c) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
 - d) Jumlah wasit 2 orang.
 - e) Jumlah hakim garis 0 orang.
 - f) Batas jumlah pergantian pemain yaitu tak terbatas.
 - g) Metode pergantian: “Pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dengan persetujuan wasit).
- 4) Perlengkapan Pemain
 - a) Kaos bernomor.
 - b) Celana pendek.

- c) Kaos kaki.
 - d) Pelindung lutut.
 - e) Alas kaki bersolkan karet.
- 5) Lama Permainan
- a) Lama norma: 2 x 20 menit.
 - b) Lama istirahat: 10 menit.
 - c) Lama perpanjangan waktu: 2 x 10 menit.
 - d) Ada adu penalty jika jumlah gol kedua timimbang saat perpanjangan waktu selesai.
 - e) *Time-out*: 1 kali per tim, per babak, tak ada dalam waktu tambahan.
 - f) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

Oleh karena itu, dengan adanya peraturan resmi olahraga futsal (*Futsal Laws of the game*), sportivitas antar pemain akan dapat tercipta, dan juga permainan akan berjalan lebih menarik karena seluruhnya sudah diatur dalam peraturan resmi futsal. Sehingga pemain bisa menikmati permainan dengan nyaman, termasuk juga dalam futsal putri.

c. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar futsal merupakan bagian gerak pada olahraga futsal yang paling sederhana atau paling rendah tingkat kesulitannya yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Justinus Lhaksana (2011:29), diperlukan kemampuan menguasai teknik dasar bermain futsal, seperti teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menenmbak bola (*shooting*).

Dalam melakukan permainan futsal tentu harus memperhatikan baik atau tidaknya gerakan teknik dasar futsal. Karena apabila seorang pemain tidak dapat menguasai teknik dasar futsal dengan baik, instruksi pelatih yang

berupa penerapan strategi maupun taktik tidak akan berjalan sebagaimana mestinya yang diharapkan oleh pelatih maupun pemain futsal itu sendiri.

d. Perbedaan Permainan Futsal dengan Permainan Sepakbola

Perbedaan permainan futsal dengan sepakbola menurut Zaidan Almahdi (2008: 22), antara lain:

Tabel 1. Perbedaan Futsal dengan Sepakbola.

Sepakbola		Futsal
Lingkaran bola 68-70 cm	•	Lingkaran bola 62-68 cm
11 pemain	•	5 pemain
3x pergantian pemain	•	Tidak dibatasi
<i>Throw in</i> (lemparan kedalam)	•	<i>Kick in</i> (tendangan ke gawang)
Wasit & 2 asisten penjaga garis (<i>linesman</i>)	•	Wasit dan 2 asisten serta pencatat waktu
Waktu berjalan (<i>running clock</i>)	•	<i>Stopped clock</i> (dioperasikan oleh pencatat waktu)
2x45 menit	•	2x20 menit
Tak ada <i>time out</i>	•	Sekali <i>time out</i> tiap babak
Tendangan gawang	•	Lemparan gawang
Tak ada batas waktu untuk memulai kembali pertandingan	•	4 menit untuk memulai lagi pertandingan
Berlaku aturan <i>offside</i>	•	Tidak berlaku <i>offside</i>
Kiper diberi waktu 6 detik melakukan tendangan gawang	•	Kiper diberi waktu empat detik untuk melakukan lemparan gawang
Tak ada batasan pelanggaran,	•	Ada batasan 5 kali pelanggaran
Pemain yang diganjar kartu merah tidak bisa diganti pemain lain	•	Pemain yang diganjar kartu merah bisa diganti pemain lain setelah 2 menit atau tim lawan mencetak gol
Sepak pojok di sudut lapangan	•	Sepak pojok di sudut lapangan
Tak ada batasan untuk memberikan umpan ke belakang ke kiper	•	Hanya sekali melakukan umpan ke belakang ke kiper
Kontak Fisik diperbolehkan	•	Kontak fisik dilarang

Sumber: Zaidan Almahdi (2008: 22).

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Suharno (1983) dalam Djoko Pekik (2002: 11), “latihan (*Training*) adalah suatu proses organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Menurut Sukadiyanto (2002: 1), “latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih”.

Sedangkan Bompa (1994) dalam Djoko Pekik (2002: 11), “mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas enenrgi”.

Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. (Sukadiyanto: 2002 : 5).

Menurut Sukadiyanto (2002: 6-7), pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu

proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Menurut berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses usaha yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara terstruktur, terarah, dengan menggunakan metode tertentu, untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, kualitas psikis, mengembangkan bakat, keterampilan (kemahiran) gerak, maupun kemampuan pada diri seseorang khususnya di bidang olahraga sehingga tujuan pencapaian prestasi dapat tercapai.

b. Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 9), “objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih”. Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014: 66), pemilihan pola latihan yang benar akan meningkatkan kemampuan si pemain dalam bermain. Peningkatan *skill* bermain ini didapat dengan berlatih secara teratur dengan porsi latihan yang tepat. Untuk meningkatkan kondisi tubuh juga diperlukan jenis latihan-latihan khusus.

Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan sehingga akan memanusiakan manusia. Sehingga diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis. Untuk itu pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak. (Sukadiyanto: 2002 : 9).

Setiap program latihan yang disusun pelatih memiliki tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2010: 47-48), tujuan dari penyusunan materi program latihan adalah untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi olahragawan. Hal itu dilakukan jika program latihan yang disusun memiliki jangka waktu yang lebih dari enam bulan. Namun, jika waktunya kurang dari tiga bulan, maka materi program latihan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang yang ada pada olahragawan. Hal itu tentu selalu mengacu pada periodisasi dan target atau komponen yang lainnya.

Dalam mencapai tujuan, pelatih maupun atlet harus melakukan dengan baik, terstruktur, terarah, dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan, teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Selain itu juga prinsip-

prinsip latihan harus diperhatikan. Dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk dapat memiliki kemampuan konseptual meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran otot, dan kebugaran energi, dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan tetapi sebenarnya mereka tidak melakukan latihan dengan benar, hal itu semua karena prinsip-prinsip latihan tidak diperhatikan dan dilaksanakan dengan baik.

Menurut Sukadiyanto (2002: 14-18), prinsip latihan merupakan landasan konseptual sebagai acuan untuk merancang, melaksanakan dan mengendalikan suatu proses berlatih-melatih. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut antara lain:

- 1) Prinsip Individual
Prinsip Individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya.
- 2) Prinsip Adaptasi
Artinya organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan.
- 3) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)
Prinsip Beban Lebih adalah beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang rangsang.
- 4) Prinsip Beban Bersifat Progresif
Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (*overload*), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti juga memberikan beban yang lebih (*overload*).
- 5) Prinsip Spesifikasi
Setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap olahragawan.

- 6) Prinsip Latihan Bervariasi
Proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejenuhan, keengganan dan keresahan pada olahragawan, sehingga akan mengakibatkan kelelahan baik yang bersifat fisik maupun psikis.
- 7) Prinsip Pemanasan
Dalam satu pertemuan latihan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (penenangan).
- 8) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)
Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya, karena periodisasi merupakan pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.
- 9) Prinsip Berkebalikan (*Reversibilitas*)
Arti dari berkebalikan (*reversibilitas*) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis.
- 10) Prinsip Beban Moderat (Tidak berlebihan)
Keberhasilan latihan jangka panjang, yang dijabarkan pentahapannya ke dalam periodisasi latihan, akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan.
- 11) Prinsip Latihan Sistematis
Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis.

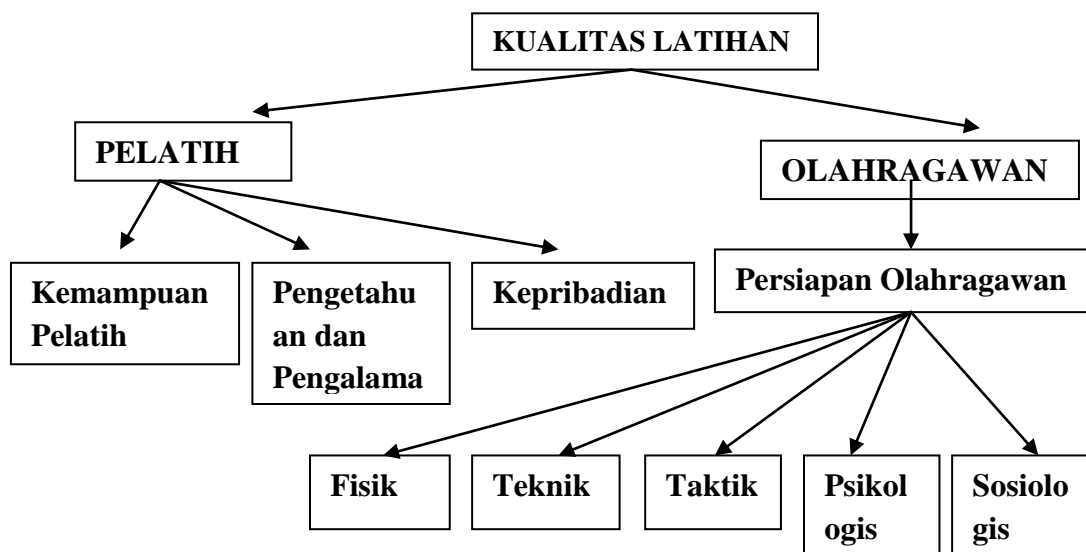
Adapun beberapa prinsip yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan program latihan antara lain, prinsip *specificity*, prinsip *warm up* dan *cooling down*, prinsip bervariasi. Seorang pelatih atau pembina dalam menyusun program latihan tidak harus ahli berbagai disiplin ilmu, tetapi dapat meminta bantuan dari berbagai ahli dibidangnya yang selanjutnya disusun dalam sebuah program latihan. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip di atas tentu seorang pelatih atau pembina bisa dengan mudah menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

d. Komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 19), komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan. Oleh karena itu, komponen latihan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun

program dan menentukan beban latihan, sehingga patokan yang ikut menentukan tercapainya tujuan dan sasaran latihan. Proses latihan selalu bertujuan antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan, dimana kualitas fisik meliputi kondisi *fisiologis*. Akibatnya jika terjadi kesalahan dalam menentukan komponen latihan dapat menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai atau latihan tidak memberikan dampak yang positif, sehingga tidak akan terjadi proses *superkompensasi* (*hiperkompensasi*). *Superkompensasi* adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh kearah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Terjadinya *superkompensasi* karena adanya proses pembebanan dalam latihan dan pemberian waktu istirahat yang cukup, sehingga tubuh mampu merespon dampak latihan.

Berikut gambar faktor yang mempengaruhi latihan menurut Sukadiyanto (2002: 4) :



Gambar 3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan.
(Sumber: Sukadiyanto: 2002: 4).

Berikut ini disajikan komponen-komponen penting dalam latihan antara lain meliputi: (1) *Intensitas*, (2) *Volume*, (3) *Recovery*, (4) *Interval*, (5) *Repetisi*, (6) *Set*, (7) Seri atau Sirkuit, (8) Durasi, (9) *Densitas*, (10) Irama, (11) Frekuensi, dan (12) *Sesi* atau unit. (Sukadiyanto: 2002:19).

Berikut penjelasan lebih lanjut tentang komponen-komponen latihan menurut Sukadiyanto dan Dangsin Muluk (2010: 26-32), yaitu sebagai berikut:

1) *Intensitas*

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain dengan cara menggunakan 1 RM (*repetition maximum*), denyut jantung per menit, kecepatan (waktu tempuh), jarak tempuh, jumlah *repetisi* (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

2) *Volume*

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk menentukan besarnya *volume* dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan per *sesi*, (c) jumlah set per *sesi*, (d) jumlah pembebanan per seri, (e) jumlah seri atau sirkuit per *sesi*, dan (f) lama singkatnya pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

3) *Recovery*

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar *repetisi* (ulangan).

4) *Interval*

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar *sesi* per unit latihan. Perbedaannya kalau *recovery* diberikan pada saat antar *set* atau *repetisi* (ulangan), sedang *interval* diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar *sesi* per unit latihan.

5) *Repetisi* (Ulangan)

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan.

6) *Set*

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.

- 7) *Seri* atau *Sirkuit*
Seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.
- 8) *Durasi* adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan).
- 9) *Densitas*
Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan).
- 10) *Irama*
Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan.
- 11) *Frekuensi*
Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu).
- 12) *Sesi* atau *Unit*
Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

Dapat disimpulkan bahwa komponen latihan merupakan faktor-faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses kualitas (mutu) latihan dan merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan serta menentukan beban latihan pada ekstrakurikuler futsal putri. Sekalipun pelatih atau *atlet* itu sendiri hebat, tetapi jika tidak memperhatikan komponen-komponen latihan maka akan sulit mencapai pada prestasi puncak.

3. *Ball Feeling*

a. *Pengertian Latihan Ball Feeling*

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”.

Menurut Soewarno (2001: 7), “istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola”. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik, semakin sering atau banyak menyentuh bola akan menyebabkan meningkatnya *ball feeling* atau *ball sense*.

Menurut Herwin (2004) dalam Raden Panji (2010: 25), menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. 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.

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Bagi pemain-pemain muda atau pemula biasanya mereka belum memiliki perhitungan yang baik terhadap bola sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam hal penguasaan bola.

Dalam futsal salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola, ini berarti jika faktor-faktor pendukung lainnya dianggap cukup menunjang. Sehingga dengan demikian

semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin pula mutu permainannya. Menurut Kadir Yusuf dalam Subagyo Irianto (2010: 133), menyatakan bahwa, tindakan terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, dan sebagainya adalah berusaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola.

Oleh karena itu, pemain lebih dulu diajak mengenal sifat-sifat bola agar lebih dapat menyatu dengan bola. Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas jelaslah bahwa untuk dapat menguasai bola agar tidak jauh dari jangkauan kaki, cara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola (menyatu dengan bola).

b. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Menurut Zaidan Almahdi (2008: 14), untuk melatih penguasaan bola tahap pertama adalah dengan memfokuskan pada kekuatan dan kelincahan dalam pergerakan kaki, *warming up* juga sangat diperlukan, lakukan sesering mungkin dribbling untuk menselaraskan pergerakan kaki dan arah bola, bisa dilakukan dengan variasi *zig-zag*. Dengan mengkombinasikan berbagai bentuk latihan *ball feeling* tentu juga akan bisa melatih penguasaan bola terhadap kaki.

Menurut Dermawan (2011) dalam Riko Dwiantoro (2015 : 29) latihan *ball feeling* meliputi:

Menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki menurut

Subagyo Irianto (2010: 135), antara lain:

Tabel 2. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling* Bagian Kaki.

Bagian/Bentuk Latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki	Bola diletakan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.1 Menahan bola di atas punggung kaki.	
1.2 Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantulkan/ditimbang-timbang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan	Dilakukan di tempat. - Dilakukan sambil bergerak. - Dilakukan dengan ketinggian. bola yang berubah-ubah. - Dilakukan berpasangan.

Sumber: Subagyo Irianto (2010: 135).

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*, antara lain menimang-nimang bola diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan, menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan, Adapaun penjelasan dari bentuk latihan *ball feeling* diatas, adalah sebagai berikut:

- 1) Menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu secara bergantian, bentuk latihan ini merupakan bentuk latihan *ball feeling* yang paling dasar dan mudah dilakukan. Siswa hanya menginjak-injak bola dengan menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian, untuk merasakan sentuhan pertama pada bola.



Gambar 4. Menginjak-Injak Bola Menggunakan Sol Sepatu.

- 2) Menimang-nimang bola diantara dua kaki, yaitu bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.



Gambar 5. Menimang-Nimang Bola Diantara Dua Kaki.

- 3) *Ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan, merupakan bentuk latihan *ball feeling* ini hampir mirip dengan bentuk latihan menginjak-injak bola, tetapi gerakan ini dikombinasikan dengan bergerak membawa bola ke depan ataupun ke belakang.



Gambar 6. *Ball Feeling* dengan Sol Sepatu Bergerak Membawa Bola ke Arah Depan.

- 4) Menarik bola ke samping menggunakan sol sepatu, yaitu latihan *ball feeling* dengan permulaan posisi tubuh menyamping lalu bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan menggunakan bagian sol sepatu atau bagian telapak kaki. Selanjutnya gerakan dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian dari kaki kanan terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan menggunakan kaki kiri.



Gambar 7. Menarik Bola ke Samping Menggunakan Sol Sepatu Kaki Kanan.

Menurut Andri Irawan (2009: 32), dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*outside of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata, sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Oleh karena itu bentuk latihan *ball feeling* yang

disusun disesuaikan pada kebutuhan teknik menggiring bola pada permainan futsal.

Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan rasa atau kepekaan kaki terhadap bola. Seorang pemain futsal dituntut untuk memiliki penguasaan bola dengan baik, oleh karena itu latihan *ball feeling* sangat berguna untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar futsal yaitu khususnya kemampuan menggiring bola. Agar penguasaan bola dengan teknik dasar menggiring bola pada pemain futsal bisa lebih baik, menurut penulis bentuk-bentuk latihan *ball feeling* perlu diberikan dan ditingkatkan tidak terkecuali untuk futsal putri.

4. Agility (Kelincahan)

a. Pengertian Agility (kelincahan)

Agility dalam bahasa Indonesia berarti kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu faktor komponen fisik yang sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Olahraga futsal adalah salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen fisik yaitu *agility* atau kelincahan. Menurut Muhajir (2007: 67), “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Menurut Irwansyah (2006) dalam Riko Dwiantoro (2015: 22-23), “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau bergerak di arena tertentu dalam waktu singkat. Seorang pemain

yang memiliki kelincahan yang baik akan membuat lawan kesulitan untuk merebut bola dari kaki pemain tersebut”.

Menurut Sardjono (1977: 5) “kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan adalah penting sekali dalam olahraga, kelincahan dapat membantu dalam penguasaan teknik-teknik yang diperlukan dalam suatu cabang olahraga”.

Menurut Mochamad Sajoto (1995) dalam Riko Dwiantoro (2015: 22), “mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut James A Baley (1986), “kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hamper dalam kecepatan penuh”.

Dapat dikatakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga menuntut kelentukan yang baik dan anggota tubuh lainnya. (Muhajir: 2004: 4).

Menurut Yanto Kusyanto (1996: 43), latihan kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular*. Selain itu, latihan kelincahan

juga bisa bermanfaat bagi anggota tubuh tertentu seperti lengan, tungkai, dan sebagainya. Dalam permainan futsal khususnya futsal putri, faktor komponen fisik ini yaitu *agility* (kelincahan) sangat diperlukan untuk membantu pemain mengendalikan bola, menciptakan peluang untuk mencetak gol, melewati hadangan lawan dengan cepat tanpa kehilangan bola, sehingga lawan akan kesulitan pada saat ingin mengambil penguasaan bola.

Adapun ciri-ciri latihan kelincahan menurut Suharno (1993: 53) diuraikan sebagai berikut:

- 1) Bentuk-bentuk latihan harus ada mengubah posisi tubuh dan arah badan dengan kecepatan tinggi.
- 2) Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan karena koordinasi sangat *urgen* bagi unsur kelincahan.
- 3) Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi alat, lapangan dan sebagainya.
- 4) Adanya pedoman waktu yang pasti dalam latihan. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut diatas, dituntut untuk lebih jeli dalam memilih bentuk atau materi dalam membuat program latihan, agar yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan maksimal.

Permainan futsal sangat membutuhkan kecepatan dan kelincahan, sehingga kiat dituntut untuk bergerak dan berlari cepat, bereaksi, bereaksi membuat keputusan, antispai, mengubah arah pergerakan, melakukan serangan balik, sekaligus bertahan dan menyerang. Dengan terbatasnya ruang dan pemain, maka perubahan serangan dan pertahanan dapat berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, kita benar-benar dituntut mempunyai kekuatan stamina, mental, dan strategi yang prima. (Zaidan Almahdi: 2008 : 20).

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan *agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan. Melalui latihan kelincahan, kondisi pemain yang kurang baik (kurang lincah) akan meningkat. Setelah melakukan latihan kelincahan yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya akan berdampak pada penampilan tim tak terkecuali pada futsal putri.

b. Bentuk-Bentuk Latihan *Agility* (Kelincahan)

Menurut Muhajir (2007: 67-69), “bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain: lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), dan jongkok-berdiri (*squat thrust*)”. Adapaun bentuk latihan yang lain seperti *three corner drill*, *slalom dribble*, modifikasi latihan *zig-zig* (menggunakan bola), modifikasi latihan *shuttle-run* (menggunakan bola), dan lain sebagainya. *Dril-dril* paling efektif untuk suatu cabang olahraga tertentu, adalah yang mengandung skill-skill spesifik yang dibutuhkan cabang olahraga tertentu tersebut. (James A Baley: 1986 : 200).

Menurut Sardjono (1977: 5-7) berikut macam-macam latihan kelincahan ialah:

- 1) *Squat thrust*, gerakannya yaitu berawal dari sikap permulaan berdiri tegak, selanjutnya gerakan pertama jongkok kedua tangan menumpu di lantai di samping tapak kaki. Gerakan yang kedua lemparkan kedua kaki lurus kebelakang, sehingga batang badan dan kaki merupakan garis lurus kedua tangan dan kaki sebagai tumpuan. Gerakan yang ketiga kembali ke sikap gerakan yang pertama, dan gerakan empat berdiri tegak. Latihan ini dilakukan selama 30 detik

dihitung dapat melakukan berapa kali latihan. Empat gerakan tersebut adalah satu hitungan latihan.

- 2) *Shuttle Run* dengan jarak yang di tentukan 10 meter, pelaksanaannya tempatkan kelima balok kayu di belakang garis 10 meter dari garis *start*. Anak berdiri di belakang garis *start*. Setelah ada aba-aba, anak itu lari mengambil balok satu untuk di bawa ke garis *start*, kemudian ia kembali mengambil satu balok untuk di bawa ke garis *start* lagi sampai kelima balok dipindahkan ke garis *start*. Cara meletakkan balok tidak boleh dilemparkan tetapi diletakkan di belakang garis *start*.
- 3) *Dodging Run*, cara melakukannya adalah berdiri di belakang garis start siap untuk lari. Setelah ada aba-aba “ya” lari secepat mungkin mengikuti lintasan. Setelah sampai garis finish lakukan sekali putaran lagi. Sebelum melakukan diperkenankan melakukan sekali percobaan lebih dahulu.
- 4) Bentuk-bentuk kombinasi gerakan, salah satunya adalah lari mundur -putar lari ke depan. Pelaksanaannya yaitu anak lari mundur, jika ada tanda peluit, memutar badan terus lari ke depan, tanda peluit lagi memutar badan lari mundur. Jurusan lari searah.

Berbagai bentuk ataupun program latihan *agility* (kelincahan), dapat divariasikan dengan berbagai teknik pada permainan futsal putri, seperti *ball feeling*, menggiring bola, dan lain sebagainya. Pentingnya memiliki *agility* dalam bermain futsal, khususnya pada futsal putri menuntut setiap pemain harus mempunyai salah satu faktor kebugaran jasmani ini. Dengan mempunyai *agility* yang baik, tentu siswa futsal putri dapat dengan mudah melakukan pergerakan merubah arah dengan cepat dan tangkas tanpa mengalami kehilangan keseimbangan baik menggiring bola ataupun tanpa bola.

5. Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Andri Irawan (2009: 31), “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 pada permainan berlangsung”.

Menurut Arif Subiyanto, (2007: 51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Lanjut menurut Mikanda Rahmani (2014), “*dribbling* adalah teknik menggiring bola agar bola tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kiri maupun kaki kanan”.

Menurut Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008: 69), “menggiring bola dibutuhkan keterampilan pemain dalam membawa bola ke posisi yang memungkinkan untuk mengoper (*passing*) atau menembak (*shooting*)”. Sedangkan menurut Asmar Jaya (2008: 66), menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola dengan punggung kaki.

Teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi (2008: 61), menyatakan “menggiring bola dilakukan dengan menggunakan sisi bawah sepatu”. Sedangkan dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan. (Muhammad Asriady Mulyono: 2014 : 54).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara menendang secara terputus-putus serta tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran, serta tujuan menggiring bola yaitu memecah pertahanan lawan, melewati hadangan lawan, masuk ke daerah kotak penalti lawan, menciptakan peluang untuk mencetak goal, dan lain sebagainya.

b. Manfaat Menggiring Bola (*Dribbling*)

Manfaat atau kegunaan menggiring bola dalam permainan sebenarnya menurut Sardjono (1982: 77) ialah:

- 1) Sebagai usaha untuk melewati lawan.
- 2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman.
- 3) Untuk menahan agar bola tetap ada dalam penguasaan team. Terutama jika team itu dalam kedudukan pada sat itu akan mendapatkan keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola di tahan untuk dimainkn sesama anggota team selama mungkin.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa ada banyak manfaat dari menggiring bola antara lain yaiu sebagai usaha seorang pemain untuk

melewati hadangan lawan, menciptakan untuk mencetak goal, ataupun hanya sekedar memberikan umpan (*passing*) ke teman satu tim.

Berikut ini merupakan konsep dasar yang harus dikuasai pada saat menggiring bola menurut Arif Subiyanto (2007: 51-52), antara lain:

- 1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki Anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- 2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki Anda.
- 3) Jika Anda bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan ke mana mereka akan bergerak.
- 4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh Anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
- 5) Variasikan kecepatan lari Anda; dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang Anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
- 6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda; paksalah mereka mengejar Anda. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- 7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat segera mengoper bola kepadanya.



Gambar 8. Menggiring bola.
Sumber: Andri Irawan. (2005: 10).

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Andri Irawan (2009: 31-32), “teknik dasar menggiring bola merupakan teknik yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain”. Gerakan menggiring bola sangat diperlukan pada permainan futsal, sebab dapat kita ketahui permainan futsal yang bertensi cepat dan tinggi mengharuskan kita untuk selalu bergerak (*mobile*). Untuk itu, tidak selamanya pada saat bermain futsal teman satu tim berada pada ruang kosong (*ter-marking* lawan). Oleh karena itu, kita dituntut untuk mengambil keputusan untuk menciptakan peluang dalam mencetak goal, yaitu salah satunya dengan menggiring bola. Karena dengan menggiring bola seorang pemain bisa mendekatkan bola dari jarak sasaran atau gawang, menciptakan peluang untuk mencetak *goal* dengan menggiring bola ke daerah kotak penalti, dan lain sebagainya.

Salah satu bentuk menggiring bola adalah dengan kontrol yang rapat, yaitu Anda harus terus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi di mana lawan-lawan memenuhi ruang gerak Anda. Bayangkan bola terikat oleh benang pendek dengan jari Anda. Bola tidak boleh bergerak lebih jauh dari jarak benang tersebut. Lakukan beberapa perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan yang tidak seimbang dan ciptakan ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan *manuver* dengan bola. (Joseph Luxbacher:2011: 49).

Tahapan menggiring bola dengan rapat menurut Joseph Luxbacher (2011: 48), antara lain:

- 1) Persiapan: Lutut ditekukkan, badan dirundukkan, pusat gravitasi rendah, tubuh diatas bola, kepala tegak jika mungkin.
- 2) Pelaksanaan: Fokuskan perhatian dengan bola, gunakan gerak tipu tubuh dan kaki, kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat, gantilah kecepatan, arah, atau keduanya.
- 3) *Follow Through*: Pertahankan kontrol bola yang rapat, bergeraklah menjauh dari lawan, lihat kedepan dan perhatikan lapangan.

Menurut Andri Irawan (2009: 32), “dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*out side of the foot*) dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*)”. Di dalam permainan futsal yang mempunyai *mobilitas* tinggi, menggiring bola sangat diperlukan. Akan tetapi situasi permainan dituntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapangan yang rata sehingga bola harus sepenuhnya dikuasai. Menurut Andri Irawan (2009: 32), yang perlu diketahui dalam menggiring bola dengan telapak kaki yaitu:

- 1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola.
- 2) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali sentuhan dengan bola.
- 4) Gulirkan bola kearah depan tubuh.
- 5) Jaga keseimbangan pada saat menggiring bola.
- 6) Atur jarak dengan bola sedekat mungkin dengan kaki.



Gambar 9. Menggiring Bola dengan Telapak Kaki.

Menurut Danny Mielke (2007: 8), “Latihan baku yang biasa membantu meningkatkan keterampilan dribbling adalah memasang sederetan pancang kerucut dan mempraktikkan *dribbling* dengan melewatinya”. Latihan seperti ini sangat diperlukan oleh pemain futsal khususnya futsal putri, untuk melatih kelincahan pada saat menggiring bola atau menguasai bola.

Seorang pemain futsal agar bermain dengan baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki berbagai teknik dasar yang baik tentu dapat bermain futsal dengan baik. Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki serta dikuasai pada saat bermain futsal salah satunya yaitu menggiring bola, karena penguasaan teknik dasar mempunyai peranan penting di dalam permainan. Bagi pemain yang berhasil menguasai teknik dan taktik dasar dalam sebuah permainan maupun melaksanakan kerjasama dalam sebuah tim akan membantu tim tersebut pada level permainan terbaik. Namun apabila seorang pemain tidak bisa menguasai

teknik, taktik dasar, dan kerjasama dalam sebuah tim, tentu di dalam level permainan terbaik akan sulit dicapai.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) digolongkan sebagai masa remaja, adapun menurut Hurlock (1991) dalam Rita Eka, dkk. (2008: 124), “menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia mata secara hukum”. Dari pernyataan tersebut dapat dikatakan siswa Sekolah Menengah Atas masuk ke dalam golongan masa remaja karena usia siswa SMA itu berkisar antara 15-18 tahun, walaupun ada siswa SMA yang memiliki usia diatas 18 tahun tetapi itu tidak semua orang.

Secara *biologis* atau jasmani siswa Sekolah Menengah Atas masih dalam masa pertumbuhan, hal itu terlihat dari pertumbuhan fisik yang berbeda-beda antara laki-laki atau perempuan maupun teman sejenis dan sebaya. Secara *psikologis* siswa SMA masih sangat labil, karena masa-masa ini adalah masa dimana para siswa mencari jati diri mereka untuk menuju proses kedewasaan. Secara sosial masa-masa remaja lebih aktif dengan dunia teman sebaya, teman bermain, atau lingkungan, karena lingkungan sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian seorang siswa.

Siswa SMA/SMK rata-rata berusia antara 15 hingga 18 tahun dan termasuk ke dalam usia masa remaja. Menurut Havighurst dalam Hurlock

(1991) yang dikutip oleh Rita Eka, dkk (2008: 126), tugas perkembangan masa remaja yang harus dilalui dalam masa itu, adalah sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mempersiapkan karier ekonomi.
- f. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- g. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Tugas perkembangan sifatnya tidak *universal*, namun saat tergantung dari budaya setempat, sehingga ada kemungkinan tugas perkembangan tersebut di atas ada yang tidak berlaku untuk kultur bangsa Indonesia. (Rita Eka, dkk : 2008: 1246-127).

7. Kegiatan Ekstrakurikuler

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 6), “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya”. Sedangkan diperjelas menurut Oemar Hamalik (2008: 181), yaitu:

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar ketentuan kurikulum yang berlaku, akan tetapi bersifat *pedagogis* dan menunjang pendidikan dalam menunjang ketercapaian tujuan sekolah. Kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler ini sesungguhnya merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang bersangkutan, dimana semua guru terlibat di dalamnya. Karena itu kegiatan ini perlu di program secara baik dan di dukung oleh semua guru. Untuk itu perlu disediakan guru penanggung jawab, jumlah biaya dan perlengkapan yang dibutuhkan.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 32), tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi siswa yang berpartisipasi. Perkembangan intelektual dan juga perilaku merupakan tujuan mendasar untuk di capai oleh anak melalui kegiatan ekstrakurikuler. Terdapat lima prinsip pengembangan ekstrakurikuler, yaitu sebagai berikut: Prinsip *relevansi*, prinsip *efektivitas*, dan *efisiensi*, prinsip kesinambungan, prinsip *fleksibilitas*, dan prinsip berorientasi pada tujuan.

Menurut Yudha M. Saputra (1998: 33) untuk mencapai tujuan ada beberapa program yang dapat dikembangkan dalam kegiatan ekstrakurikuler, yaitu antara lain:

- 1) Pengembangan minat dan bakat,
- 2) Kegiatan rekreasi dan waktu luang,
- 3) Keagamaan,
- 4) Politik dan sosial
- 5) Pusat belajar,
- 6) Ekonomi,
- 7) Budaya,
- 8) Informal dan kegiatan yang tidak diorganisasi,

9) Olahraga.

Ekstrakurikuler futsal merupakan pengembangan dan pembinaan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga. Beberapa hal yang harus dipertimbangkan dalam pengembangan ekstrakurikuler menurut Yudha M. Saputra (1998: 10), adalah sebagai berikut:

- 1) Segala kegiatan sekolah harus diarahkan kepada pembentukan pribadi anak.
- 2) Harus ada kesesuaian antara program dengan kebutuhan masyarakat.
- 3) Harus sesuai dengan karakteristik anak.
- 4) Harus selalu mengikuti arah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Kegiatan dan pengalaman melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat mempengaruhi perkembangan anak didik dalam berbagai hal. Namun, tidak semua kegiatan ini memiliki kegunaan terhadap pendidikan. Menurut Williamson (1952) dalam penelitian Yudha M. Saputra (1998: 17), ada empat tipe yang termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler antara lain:

- 1) Program sekolah dan masyarakat berupa seni lukis, seni tari, seni musik, seni drama, dan sejumlah kegiatan estetika lainnya.
- 2) Partisipasi dan observasi dalam kegiatan olahraga di luar dan di dalam ruangan, seperti; atletik, renang, tenis, tenis meja, sepakbola, permainan tradisional, dsb.
- 3) Berdiskusi masalah-masalah sosial dan ekonomi, seperti; melakukan kunjungan ke pasar, ke tempat bersejarah, kebun binatang, kantor kelurahan (desa), dsb.
- 4) Aktif menjadi anggota klub dan organisasi, seperti: klub olahraga, pramuka, OSIS, dan lain sebagainya.

Keempat tipe dari tujuan ekstrakurikuler tersebut dalam pengembangannya, guru dapat mengambil langkah-langkah guna

mengoptimalkan hasilnya dengan memadukan antar dan inter kegiatan kurikuler.

Dalam pengembangan kegiatan ko (-) dan ekstrakurikuler program olahraga yang paling banyak dilakukan. Guru biasanya membuat unit atau klub olahraga. Anak dapat memilih cabang olahraga yang disukainya. Pelaksanaan kegiatannya bisa bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk kebugaran jasmani dan perawatan kesehatan, seperti UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan SKJ (Senam Kesegaran Jasmani). (Yudha M. Saputra: 1998 : 29).

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tidak selamanya berjalan dengan sesuai rencana, hambatan-hambatan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler menurut Willis dan Setiawan (1984) dalam Yudha M. Saputra (1998: 30), antara lain: (1) anak didik, (2) penyesuaian konten, (3) individu guru, (4) system dan metode, (5) keluarga, dan (6) lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan kegiatan ekstrakurikuler adalah program atau kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam efektif pembelajaran tatap muka yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah, yang bertujuan sebagai proses pembinaan minat dan bakat. Sedangkan ekstrakurikuler olahraga yaitu program atau kegiatan tambahan yang dilakukan di luar jam pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran penjas di sekolah, meningkatkan keterampilan dasar, pembinaan minat dan bakat yang di miliki oleh masing-masing siswa dalam bidang olahraga. Dengan adanya proses

kegiatan ekstrakurikuler, pembinaan minat, bakat, maupun ketrampilan siswa akan tersalurkan, di sisi lain siswa juga bisa menyibukkan diri sehingga waktu luang untuk bermain siswa akan berkurang.

b. Profil Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Depok

SMA Negeri 1 Depok merupakan sebuah institusi pendidikan yang berlokasi di Jalan Babarsari, Desa Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Institusi pendidikan ini salah satu dari sekian lembaga pendidikan di Yogyakarta yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi Non-akademik. Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan langsung, beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa SMA Negeri 1 Depok. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib untuk kelas X tersebut seperti pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan seperti basket, futsal, voli, karate, cheerleader, bbhc, amanogawa, teater, jurnalistik, rohis, paduan suara, batik, peloton inti, karya ilmiah remaja.

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang difavoritkan oleh siswa SMA Negeri 1 Depok tahun 2015/2016. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga yang diselenggarakan hanya sebatas olahraga

tertentu seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas tak terkecuali di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

Ekstrakurikuler futsal putri sebagai tempat pembinaan utama dan pengembangan minat dan bakat siswa putri SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 dalam bidang olahraga khususnya olahraga futsal. Ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok didirikan pada tahun 2013 dengan Pembina Bapak Tri Handoko hingga saat ini. Prsetasi tertinggi yang pernah diraih yaitu 8 besar Putih Abu-Abu Futsal tingkat Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta ekstrakurikuler futsal putri itu sendiri adalah siswa kelas X-XII yang berjumlah 15 siswa. Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal putri yaitu hari Senin, Kamis, Sabtu. Futsal Putra dan Putri dilatih oleh Khusnun Lukmanto dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Ekstrakurikuler futsal putri sedang memasuki perkembangan, upaya peningkatan prestasi sedang dilakukan oleh semua pihak yang terlibat antara lain: sekolah, guru, guru pembina, pelatih, dan siswa itu sendiri.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian relevan yang kedua yaitu penelitian dari Riko Dwiantoro (2011) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Sewon. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest and posttest design*.

Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Sewon dengan jumlah 26 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto dengan tingkat *validitas* sebesar 0,559 dan *reliabilitas* sebesar 0,637. Teknik analisis data menggunakan penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik dribbling siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *ball feeling* adalah sebesar 17,72 detik, sedangkan nilai rata-rata *posttest dribbling* kelompok *ball feeling* adalah sebesar 15,88 detik. *Mean Difference* sebesar 1,84 detik. Nilai rata-rata *pretest dribbling* kelompok *agility* adalah sebesar 17,87 detik, sedangkan nilai rata-rata *posttest dribbling* kelompok *agility* adalah sebesar 16,19 detik. *Mean Difference* sebesar 1,68 detik. Maka hal ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih 1,84 detik, sedangkan latihan *agility* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih 1,68 detik. Dari *mean difference* tes menggiring bola kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dari pada latihan *agility*. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik *dribbling*.

2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian oleh M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman”. Penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen, metode penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental, populasi dan sampel ialah siswa SMP N 2 Kalasan, yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, dengan jumlah subyek 60 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Hasil penelitian ini menggunakan *one group pretest and Posttes desigin* yaitu penelitian yang terdapat *Pretest* (tes awal) sebelum diberi latihan dan *Posttest* (tes akhir) setelah di beri perlakuan. Penelitian ini dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttes* pada kelompok eksperimen. Deskripsi hasil penelitian di uraikan antara lain jumlah *pretest* 371.11 detik dan *posttest* 334.79 detik, Standar deviasi *Pretest* 2. 58725 detik dan *Posttest* 2.636993 detik, dari penelitian tersebut di peroleh perbaikan waktu rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu *pretest* 24. 7407 detik ke *posttest* 22. 407 22, 3 detik, sehingga dapat disimpulkan adanya peningkatan kecepatan *dribbling*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan futsal, kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan cara menendang secara

terputus-putus menggunakan bagian kaki serta tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran. Pada permainan futsal gerakan menggiring bola sangat di perlukan pada permainan futsal, sebab dapat kita ketahui permainan futsal yang bertensi cepat dan tinggi mengharuskan kita untuk selalu bergerak (*mobile*).

Tentunya keterampilan menggiring bola yang baik tidak dapat dimiliki oleh seorang pemain secara instan, tetapi harus melalui latihan yang terprogram, teratur, intensitas yang disesuaikan, dan dilakukan berulang-ulang. Latihan *ball feeling* adalah salah satu bentuk latihan agar dapat melakukan teknik menggiring bola dengan baik. *Ball feeling* merupakan rasa kepekaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan terhadap penguasaan bola. Seorang pemain futsal harus memiliki *ball feeling* yang baik agar mampu mengendalikan bola. Seperti saat menggiring bola, bola tidak boleh terlalu jauh dari jangkauan kaki sehingga bola dapat selalu dikuasai. Berbagai bentuk latihan *ball feeling* seperti menginjak-injak bola, menyang-nimang bola diantara dua kaki bagian dalam, menarik bola kesamping, dan lain sebagainya.

Selain *ball feeling*, yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola adalah *agility* (kelincahan). *Agility* (kelincahan) yaitu kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan futsal khususnya futsal putri, faktor komponen fisik ini yaitu *agility* (kelincahan) sangat diperlukan untuk membantu pemain mengendalikan bola, melewati hadangan lawan dengan cepat tanpa kehilangan bola, sehingga lawan akan kesulitan pada saat ingin mengambil penguasaan bola.

Banyak latihan kelincahan yang dapat dilakukan seperti *shuttle run*, lari *zig-zag*, *three corner drill*, *slalom dribble*, dan lain sebagainya. Pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi belum tentu memiliki *agility* (kelincahan) yang bagus. Dalam menggiring bola bukan hanya kecepatan yang diperlukan, tetapi juga memerlukan *agility* (kelincahan) agar dapat bergerak sesuai dengan keinginan.

Atas dasar pemikiran diatas, maka kedua bentuk latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menggiring siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

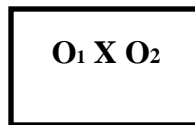
1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2013: 107) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan latihan *agility*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian.

Sumber: Sugiyono (2013: 110-111).

Keterangan:

O₁ : nilai pretest (sebelum diberi latihan *ball feeling* dan *agility*)

O₂ : nilai posttest (setelah diberi latihan *ball feeling* dan *agility*)

X : perlakuan (*treatment*)

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan

diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan (tatap muka). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2012: 2) variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada variabel yang diteliti yaitu *ball feeling*, *agility*, dan kemampuan menggiring bola pada permainan futsal.

Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional mengenai variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel bebas biasanya merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *ball feeling*, dan latihan *agility*. Latihan *ball feeling* adalah melatih rasa atau kepekaan bagian seluruh tubuh kecuali tangan terhadap bola, atau pengenalan awal seluruh bagian tubuh kecuali tangan terhadap bola. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, antara lain menginjak-injak bola menggunakan telapak kedua kaki secara bergantian, menggulirkan atau

menarik bola kesamping secara bergantian kaki kanan dan kiri, menimang-nimang bola diantara dua kaki bagian dalam, dan lain sebagainya. Setiap *treatment*, siswa diberikan latihan *ball feeling* dua sampai tiga bentuk (*items*) setiap satu pertemuan (tatap muka). Sedangkan latihan *agility* adalah melatih kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan *agility* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, antara lain yaitu *shuttle-run*, lari belak-belok (*zig-zag*), *three corner drill*, *slalom dribble*, maupun modifikasi dari latihan sebelumnya yaitu *shuttle run* dengan membawa bola, lari *zig-zag* dengan membawa bola, dan lain sebagainya. Sama halnya dengan *ball feeling*, setiap *treatment* siswa diberikan latihan *agility* dua sampai tiga bentuk (*items*) setiap satu pertemuan (tatap muka).

Kedua bentuk (*items*) latihan tersebut, yaitu *ball feeling* dan *agility* diberikan kepada seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Depok Sleman ke dalam delapan *sesi* latihan untuk 16 kali pertemuan (tatap muka) dengan program latihan yang sudah disesuaikan, serta sudah dilakukan pengujian *expert judgment* oleh tiga dosen ahli di bidangnya. Dengan diberikannya kedua bentuk latihan tersebut, diharapkan dapat mempengaruhi hasil data dari *posttest* yang menunjukkan mengalami peningkatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

2. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah “kemampuan menggiring bola”. Menggiring bola adalah kemampuan memindahkan bola dari suatu titik awal ke titik akhir atau dari posisi awal ke posisi baru dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau kura-kura kaki untuk melewati hadangan lawan, menciptakan peluang, mendekatkan jarak sasaran dan lain sebagainya. Untuk mengetahui atau mengukur kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 dapat diketahui menggunakan *instrument (test)* menggiring bola dari Andri Irawan (2005), Adapun penjelasan *instrument (test)* menggiring bola dengan melewati dua buah patok (tiang pancang) dengan jarak masing-masing patok yaitu 1,5 meter, selanjutnya menggiring bola lurus dengan jarak 10 meter dan harus diberhentikan di dalam garis *finish* yang berbentuk persegi.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono 2012: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri yang berjumlah 15 siswa, terdiri dari kelas sepuluh (X), sebelas (XI), dan dua belas (XII). Berikut data jumlah siswa setiap kelas peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016:

Tabel 3. Daftar Kelas Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri

No	Kelas	Siswa
1	X	2
2	XI	8
3	XII	5
	Jumlah	15

D. Sampel Penelitian

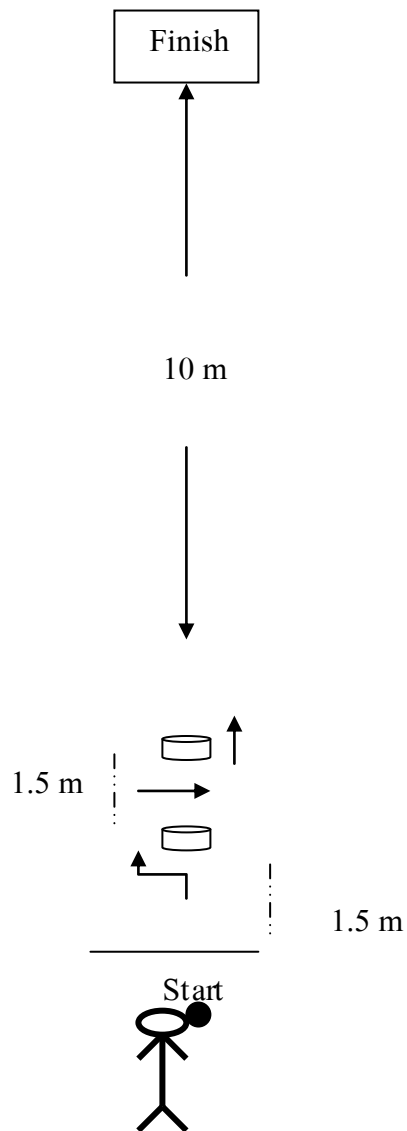
Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono: 2012: 62). Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2013: 124), *sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Oleh karena itu, dari populasi sebanyak 15 siswa, maka seluruhnya dijadikan sebagai sampel penelitian.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian




Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan *test* dan pengukuran. *Test* yang digunakan dalam penelitian adalah “*Test Keterampilan Menggiring Bola*”, dari penelitian Andri Irawan yang berjudul *Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal* (2005: 35). Dimana *reliabilitas* diketahui sebesar 0,91 bermakna sangat bagus (*Very Good*) dan *validitas* sebesar 0,62 bermakna cukup. Adapun petunjuk pelaksanaan instrumen, sebagai berikut yaitu sampel berdiri dibelakang garis start yang terletak bola dihadapannya. Pada aba-aba “ya” sampel langsung menggiring bola melewati dua patok. Setelah patok kedua sampel menggiring bola secepat-cepatnya sampai melewati garis *finish*. Setelah sampel melewati garis finish,

sampel harus memberhentikan bola pada kotak yang sudah tersedia, apabila melewati sampel harus kembali pada kotak yang sudah tersedia, waktu terus berjalan. Waktu berjalan pada saat aba-aba “ya” hingga sampel menghentikan bola didalam kotak yang tersedia dan waktu berhenti. Berikut keterangan gambar petunjuk instrumen penelitian :



**Gambar 11. Instrumen Menggiring Bola.
Sumber: Andri Irawan (2005: 35).**

Keterangan Gambar :

	= Sampel
	= Patok
	= bola
1,5 meter	= Jarak patok ke patok
10 meter	= Jarak menggiring bola

Agar suatu instrumen penelitian itu dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data maka perlu dilakukan uji coba instrumen untuk mengetahui besarnya *validitas* dan *reliabilitas* sebuah instrumen penelitian. Uji coba instrument penelitian ini dilakukan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri SMA Negeri 1 Imogiri yang berjumlah 14 orang, dan dilaksanakan di lapangan Bardosono Happy Futsal Yogyakarta pada tanggal 11 November 2015 pukul 16.00 s.d 18.00 WIB. Adapun hasil uji coba yang diperoleh dengan menggunakan metode *test retest* pada test menggiring Andri Irawan, yaitu *reliabilitas* sebesar 0,91 bermakna sangat bagus (*Very Good*) dan *validitas* sebesar 0,62 bermakna cukup.

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes menggiring bola dari Andri Irawan (2005), dengan pengambilan data penelitian yang dilakukan sebanyak 2 kali. Pertama pada saat *pretest* dan kedua pada saat *posttest*, sedangkan *treatment* yang dilakukan sebelum pengambilan data *posttest* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. *Treatment* dilaksanakan 3 kali dalam seminggu pada hari Senin, Kamis, Sabtu pukul 14.00 s.d 16.00 WIB, dan

berlangsung selama 6 minggu. Adapun bentuk program latihan terlampir pada penelitian ini.

Berikut penjelasan lebih lanjut dari teknik pengumpulan data penelitian, antara lain:

a. Test awal (*pretest*)

Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembanding apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah siswa melakukan serangkaian latihan *ball feeling* dan *agility*. *Teste* melakukan tes keterampilan menggiring bola dari Andri Irawan (2005), *teste* diberikan dua kali kesempatan, kemudian nilai yang diambil yaitu waktu yang terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil. Pengambilan data *Pretest* dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 9 Desember 2015 pukul 10.00 s.d 12.00 WIB, bertempat di Telaga Futsal 1.

b. Tes akhir (*posttest*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan (*treatment*) yaitu pengambilan data tes akhir (*posttest*), *posttest* dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 15 Januari 2016 bertempat di Telaga 1 Futsal Selokan Mataram. *Teste* melakukan tes keterampilan menggiring bola dari Andri Irawan (2005), *teste* diberikan dua kali kesempatan, kemudian nilai yang diambil yaitu waktu yang terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil.

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Penentuan Interval Kelas

Menurut Anas Sudijono untuk mengubah Raw Score (Skor Mentah) ke dalam Nilai Standar Sekala 5 atau Nilai Huruf: A-B-C-D-F, patokan yang digunakan adalah:

Tabel 4. Nilai Standar Skala

Rumus	Keterangan
	A
Mean + 1,5 SD	
	B
Mean + 0,5 SD	
	C
Mean – 0,5 SD	
	D
Mean – 1,5 SD	
	F

Sumber: Anas Sudijono (2008: 175).

Rumus pengkategorian yang digunakan dalam menentukan kelas interval disesuaikan dengan data penelitian, karena mengingat data penelitian merupakan data invers (detik). Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, pengkategorian terdiri dari lima yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan mean, (\bar{x}) dan standar deviasi (SD). Oleh karena itu, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Rumus Pengkategorian Kelas *Interval*.

No	Rentangan Rumus	Kategori
1	$M + 1,5 SD \leq X$	Kurang Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Baik Sekali

Keterangan:

M : Rata-rata hitung

SD : Standar Deviasi

2. Teknik Analisis Uji-t

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Samplet-test* dengan bantuan *SPSS 21*. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Suharsimi Arikunto (2013: 125) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Gambar 12. Rumus Uji t.
Sumber: Suharsimi Arikunto (2013: 125).

Keterangan:

Md : *Mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

df : atau db adalah $N - 1$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Sebelum dilakukan analisis data penelitian, maka akan dilakukan deskripsi data penelitian untuk menyajikan data penelitian yang di peroleh dari lapangan. Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang diperoleh baik *test* awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

1. Deskripsi Data Penelitian *Pretest* Kemampuan Menggiring Bola

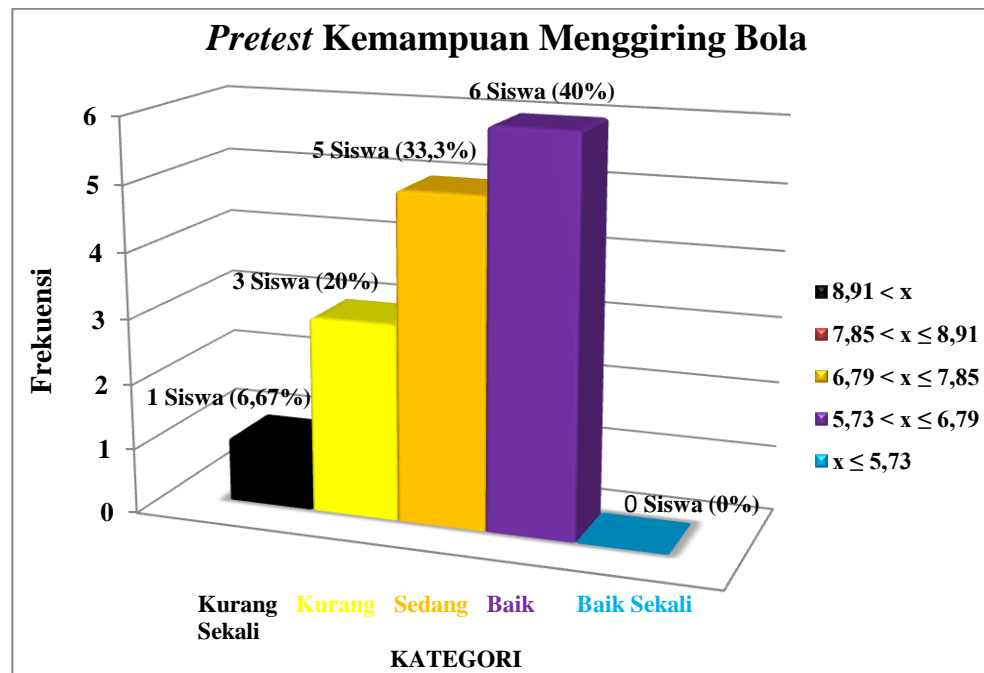
Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola diperoleh *mean* 7,32; nilai *maksimum* 10,23; nilai *minimum* 6,33; *standar deviasi* sebesar 1,06; *range* 3,90; *median* sebesar 6,92. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *pretest*, adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *pretest*.

No	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$x \leq 5,73$	0	0%	Baik Sekali
2	$5,73 < x \leq 6,79$	6	40%	Baik
3	$6,79 < x \leq 7,85$	5	33,3%	Sedang
4	$7,85 < x \leq 8,91$	3	20%	Kurang
5	$8,91 < x$	1	6,67%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman pada saat sebelum diberikan *treatment* (*pretest*) dalam kategori baik sekali 0 siswa

atau 0%; dalam kategori baik 6 siswa atau 40%; dalam kategori sedang 5 siswa atau 33%; dalam kategori kurang 3 siswa atau 20%; dan dalam kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa atau 6,67%. Untuk lebih memperjelas deskripsi data tersebut, berikut histogram data *pretest* kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri:



Gambar 13. Histogram Data *Pretest* Menggiring Bola.

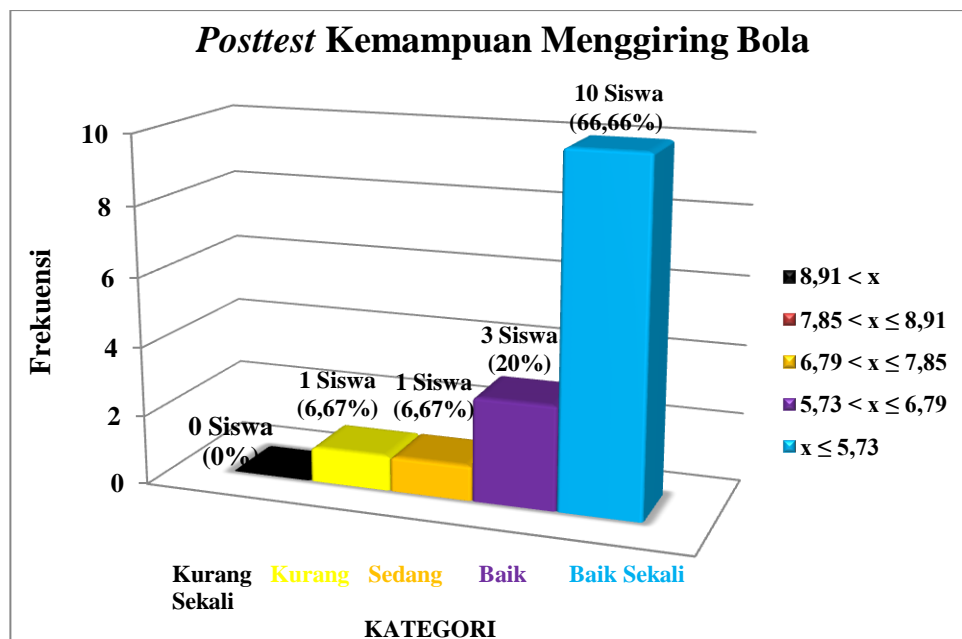
2. Deskripsi Data Penelitian *Posttest* Kemampuan Menggiring Bola

Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola diperoleh *mean* 5,78; nilai *maksimum* 7,87; nilai *minimum* 5,04; *standar deviasi* sebesar 0,86; *range* 2,83; *median* sebesar 5,41. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *posttest*, adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *posttest*.

No	Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	$x \leq 5,73$	10	66,66%	Baik Sekali
2	$5,73 < x \leq 6,79$	3	20%	Baik
3	$6,79 < x \leq 7,85$	1	6,67%	Sedang
4	$7,85 < x \leq 8,91$	1	6,67%	Kurang
5	$8,91 < x$	0	0%	Kurang Sekali
	Jumlah	15	100%	

Berdasarkan tabel diatas, tampak bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman pada saat sesudah diberikan *treatment (posttest)* dalam kategori baik sekali 10 siswa atau 66%; dalam kategori baik 3 siswa atau 20%; dalam kategori sedang 1 siswa atau 6,67%; dalam kategori kurang 1 siswa atau 6,67%; dan dalam kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa atau 0%. Untuk lebih memperjelas deskripsi data tersebut, berikut histogram data *posttest* kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri:



Gambar 14. Histogram Data *Posttest* Menggiring Bola.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* di atas, maka didapatkan hasil sebagai berikut yaitu rata-rata kemampuan menggiring bola siswa pada *pretest* sebesar 7,32; sedangkan *posttest* sebesar 5,78, sehingga diketahui selisih rata-rata kedua data tersebut (*Mean Difference*) sebesar 1,54 detik.

B. Analisis Data

Sebelum menguji hipotesis untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, yaitu dengan terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis data menggunakan analisis Uji-t. Berdasarkan hasil penghitungan *SPSS 21 Paired Samples-Test* atau menggunakan pengaplikasian rumus Uji-t dan didapatkan data pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji-t.

Kelas	Rata-rata	t test	t tabel	p
<i>Pretest</i>	7,32	7,142	2,145	,000
<i>Posttest</i>	5,78			

Berdasarkan data pada tabel 8, maka di dapat nilai *t test* yaitu sebesar 7,142. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $db=(N-1)$ adalah $15-1=14$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t tabel* sebesar 2,145. Dengan demikian nilai dari *t test* = 7,142 lebih besar dari nilai *t tabel* = 2,145 ($7,142 > 2,145$), hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan dimana hasil *posttest* lebih baik dari pada hasil *pretest*. Dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016.

C. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang di perlukan oleh seorang pemain dalam permainan futsal. Menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain atau menendang secara terputus-putus menggunakan seluruh bagian kaki, serta tidak jauh dari jangkauan kaki dengan tujuan mendekatkan bola dengan jarak sasaran, melewati hadangan lawan, menciptakan peluang mencetak goal, dan lain sebagainya. Perkenaan bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola dengan punggung kaki, dan menggiring bola dengan telapak kaki (sol sepatu). Semua perkenaan kaki pada saat menggiring bola tentu membutuhkan *ball feeling* (rasa terhadap bola) yang baik, serta menggiring bola juga memerlukan pergerakan yang cepat dalam merubah arah, untuk melewati lawan atau sekedar menciptakan peluang, yaitu salah satunya dengan memiliki faktor *agility* (kelincahan) yang baik.

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal (*pretest*) sebelum diberikan *treatment* dengan test akhir (*posttest*) setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah

dilakukan, bahwa sebelum diberikan latihan *ball feeling* dan *agility* (*pretest*) sebagian besar kemampuan menggring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 berada pada rerata (*mean*) 7,32; dengan nilai maksimum sebesar 10,23; nilai minimum sebesar 6,33; *standar deviasi* sebesar 1,06; *range* sebesar 3,90 dan *median* sebesar 6,92. Dari analisis data ditentukan distribusi frekuensi kelas dalam lima kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam kategori baik sekali terdapat 0 siswa atau 0 %; kategori baik sebanyak 6 siswa atau 40%; kategori sedang sebanyak 5 siswa atau 33,3%; kategori kurang sebanyak 3 siswa atau 20%; dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa atau 6,67%. Sedangkan setelah diberikan latihan *ball feeling* dan *agility*, sebagian besar kemampuan menggring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 rerata (*mean*) meningkat menjadi 5,78; dengan nilai maksimum sebesar 7,87; nilai minimum sebesar 5,04; *standar deviasi* sebesar 0,86; *range* sebesar 2,83 dan *median* sebesar 5,41. Dari analisis data ditentukan juga distribusi frekuensi kelas dalam lima kategori pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dalam kategori baik sekali terdapat 10 siswa atau 66,66%; kategori baik 3 siswa atau 20%; kategori sedang 1 siswa atau 6,67%; kategori kurang 1 siswa atau 6,67%; kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dari kategori tersebut, kenaikan jumlah yang paling besar yaitu pada data *pretest* yang berkategori baik sebanyak 6 siswa atau

40% berubah menjadi kategori baik sekali pada saat *posttest* sebanyak 10 siswa atau 66,66%. Hal ini, penyebab besarnya perubahan salah satunya disebabkan oleh kemampuan siswa dalam menerima program latihan yang sangat baik, serta proses latihan yang di ikuti siswa dengan baik seperti kedisiplinan, keaktifan dan lain sebagainya. Sedangkan hasil peningkatan dari *treatment* lainnya, yaitu terlihat pada data *posttest* berkategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau 0%. Meskipun pada data *posttest* terdapat siswa yang berkategori kurang dan berkategori cukup yang masing-masing sebanyak 1 siswa atau 6,67%; hal ini dikarenakan oleh karakteristik dan kondisi fisik siswa itu sendiri yang masing-masing berbeda. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 1,54; hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* dan latihan *agility* memberikan perubahan terhadap kemampuan menggiring bola yaitu lebih cepat 1,54 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan rata-rata kemampuan menggiring bola yang diraih siswa futsal putri dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mengalami peningkatan, yaitu sebesar 1,54 detik dengan *prosentase* peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 21,04%.

Peningkatan kemampuan tersebut terjadi dikarenakan proses berlatih *ball feeling* dan *agility* yang memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola (menyatu dengan bola). Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA

Negeri 1 Depok Sleman, antara lain menginjak-injak bola menggunakan telapak kedua kaki secara bergantian, menggulirkan atau menarik bola kesamping secara bergantian kaki kanan dan kiri, menimang-nimang bola diantara dua kaki bagian dalam, dan lain sebagainya. Dengan *intensitas* latihan dan *volume* latihan yang disesuaikan. Seorang pemain futsal termasuk futsal putri dituntut untuk memiliki penguasaan bola dengan baik, oleh karena itu, latihan *ball feeling* sangat berguna untuk meningkatkan penguasaan salah satu teknik dasar futsal yaitu kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu, pemain lebih dulu diajak mengenal sifat-sifat bola agar lebih dapat menyatu dengan bola, karena untuk dapat menguasai bola agar tidak jauh dari jangkauan kaki salah satu cara terbaik yaitu setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola. Sedangkan latihan *agility* yaitu bentuk aktivitas fisik yang bertujuan untuk melatih kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, tangkas, tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, baik tanpa bola maupaun membawa bola. Bentuk-bentuk latihan *agility* yang diberikan kepada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, antara lain yaitu *shuttle-run*, lari belak-belok (*zig-zag*), *three corner drill*, *slalom dribble*, maupun modifikasi dari latihan sebelumnya yaitu *shuttle run* dengan membawa bola, lari *zig-zag* dengan membawa bola, dan lain sebagainya. Dengan *intensitas* latihan dan *volume* latihan yang disesuaikan. *Agility* (kelincahan) sangat dibutuhkan dalam menggiring bola, dalam permainan futsal khususnya futsal putri, faktor komponen fisik ini sangat diperlukan untuk membantu pemain merubah arah, bergerak mengendalikan bola, menciptakan peluang untuk mencetak gol, melewati hadangan lawan dengan cepat

tanpa kehilangan bola yang akan membuat pemain lawan kesulitan pada saat ingin mengambil penguasaan bola, dan lain sebagainya. *Treatment* yang diberikan kepada siswa yaitu berupa kedua latihan tersebut, yang disajikan secara bervariasi dan tidak monoton, memodifikasi bentuk latihan menjadi lebih menyenangkan, sehingga siswa yang mengikuti *treatment* selama 16 kali pertemuan akan terhindar dari kebosanan dan kejenuhan. Karena beberapa prinsip yang digunakan sebagai acuan dalam penyusunan program latihan untuk *treatment* antara lain, prinsip *specifity*, prinsip *warm up* dan *coling down*, serta prinsip bervariasi

Melalui latihan *ball feeling* dan latihan *agility* (kelincahan) yang tentunya terprogram dengan baik untuk tujuan meningkatkan kemampuan menggiring bola, kualitas pemain pada futsal putri yang masih kurang dalam kemampuan menggiring bola akan ada peningkatan dalam hal menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan penelitian ini bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, sehingga hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, sehingga hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Dapat dikatakan terdapat peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1,54 detik, atau 21,04% pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri setelah mengikuti serangkaian latihan *ball feeling* dan *agility*.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka implikasi hasil penelitian yaitu sebagai acuan atau bahan pertimbangan pembina ekstrakurikuler, pelatih, dan

seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pembinaan bakat dan minat ekstrakurikuler olahraga futsal untuk dapat memvariasikan program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang pada penelitian ini khususnya siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 hingga hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

1. Tidak diperhatikannya kondisi fisik dan mental siswa pada saat pengambilan data *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat mempengaruhi hasil tes yang dilakukan.
2. Belum maksimalnya sarana dan prasarana serta jumlah perlengkapan yang dibutuhkan pada saat menjalankan program latihan, tetapi tidak berpengaruh besar pada saat program latihan dilakukan. Sehingga program latihan masih bisa jalankan.

D. SARAN

1. Bagi Siswa

Dalam setiap program latihan yang dijalankan agar lebih bersemangat lagi dan jangan cepat bosan dalam mengikuti serangkaian program latihan, karena pentingnya menguasai teknik dasar futsal salah satunya yaitu menggiring bola.

2. Bagi Pelatih atau Pembina

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan futsal khususnya futsal putri tingkat Sekolah Menengah Atas dan Sederajat.

3. Apabila peneliti mendapatkan sampel penelitian yang lebih banyak, disarankan dalam pemilihan desain penelitian tidak hanya menggunakan *one-group-pretest posttest-design*, tetapi dirubah menjadi desain penelitian *two-group-pretest posttest-design*. Sehingga penelitian ini dapat lebih dikembangkan untuk memperkaya khasanah ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Irawan. (2005). *Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Jakarta: Skripsi FIK UNJ.
- (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Arif Subiyanto. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustak Timur.
- Dahlan, M. (2010). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 1 Kalasan Sleman*. Yogyakarta: Skripsi FIK UNY.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: DIKTAT Universitas Negeri Yogyakarta.
- James A Baley. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Joe Luxbacher. (2001). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Joseph A. Luxbacher. (2002). *Sepakbola*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Justinus Lhaksana. (2011) *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta; Raih Asa Sukses.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

- Muhammad Aris, dkk. *Pengaruh Metode Bermain terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal di SMK N 1 Rasau Jaya*. Pontianak: Jurnal PJKR FKIP UNTAN.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Ngatman Soewito. (2015). *Materi Mata Kuliah Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: PJKR FIK UNY.
- Oemar Hamalik. (2008). *Manajemen Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Raden Panji Avianto R. (2010). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Teknik Dribbling Siswa Sekolah Sepabola Tempel Usia 10-12 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Riko Dwianto. (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.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rukiyati, dkk. (2008). *Pendidikan Pancasila Buku pegangan Kuliah*. Yogyakarta: Penerbit UNY Press.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola (pdf)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Yanto Kusyanto. (1996). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Yudha M Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Zaidan Almahdi. (2008). *Bisnis Futsal*. Yogyakarta: Mangunegara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pembimbing TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 114/POR/X/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Oktober 2015

Kepada : Yth. Nurhadi Santoso, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : WIJANG PULUNG BASKOROAJI
NIM : 12601244055
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA
EKSTRAKUIRKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 DEPOK
SLEMAN TAHUN 2015 .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001



Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian UNY

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : WIJANG PULUNG BASKORAJI
Nomor Mahasiswa : 12601244055
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Judul Skripsi : " Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015 /2016 "

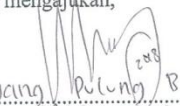
Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : 11 Desember 2015 s.d 29 Januari 2016
Tempat / Objek : SMA Negeri 1 Depok Sleman

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 November 2015

Yang mengajukan,


Wijang Pulung B
NIM. 12601244055

Kaprodi PJKR


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001.

Mengetahui :

Dosen Pembimbing


Nurhadi Santoro, M. Pd
NIP. 197403 172008 121 003

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian Bupati Sleman



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 621/UN.34.16/PP/2015. 30 November 2015.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Sleman
cq, Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Wijang Pulung Baskoroaji.
NIM : 12601244055.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 11 Desember 2015 s.d 29 Januari 2016.
Tempat/obyek : SMA Negeri 1 Depok Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMA N 1 Depok Sleman.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Kepala BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 4053 / 2015

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbang/3965/2015 Tanggal : 30 Nopember 2015
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : WIJANG PULUNG BASKOROAJI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : I2601244055
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Krajan Kaligending Karangasambung Kebumen
No. Telp / HP : 08529829534
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN AGILITY TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN
TAHUN 2015/2016**
Lokasi : SMAN 1 Depok Kabupaten Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 30 Nopember 2015 s/d 29 Februari 2016

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 30 Nopember 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Depok
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Depok
6. Ka. SMAN 1 Depok Kabupaten Sleman
7. Dekan FIK - UNY
8. Yang Bersangkutan



Sekretaris

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan

ERNY MARYATUN, S.IP, MT
Pembina, IV/a
NIP 19720411 199603 2 003

Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Nomor	F/64/TA.US/423/LP-Mhs /06
Revisi	0
Tanggal Berlaku	14 Juli 2014



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 DEPOK**

Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 485794, Faksimile (0274) 485794
Website: www.babarsari.com, E-mail: smansatudepoksleman@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 0.70 / 221 / SMA.01- Dpk / 2016

Kepala SMA Negeri 1 Depok, Babarsari , Depok, Sleman Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama : **WIJANG PULUNG BASKOROAJI**
Nomor Mahasiswa : **12601244055**
Program/Tingkat : **S 1**
Perguruan Tinggi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Alamat Perguruan Tinggi : **Jl. Colombo, Sleman, Yogyakarta**
Alamat Rumah : **Krajan, Kaligending, Karangsembung, Kebumen**

Telah melakukan Penelitian di **SMA N 1 Depok** dengan baik,
Tanggal : 30 November 2015 s/d 25 Januari 2016

Judul Penelitian :

**" PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN AGILITY TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EXTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI DI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN TAHUN 2015/2016"**

Demikian , untuk diketahui dan dapat dipergunakan seperlunya.

Depok, 28 Januari 2016

Kepala Sekolah



Maskur

NIP. 19560601 198403 1 008

Tembusan
1. Arsip

Lampiran 6. Surat Keterangan *Expert Judgement* Program Latihan

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Wijang Pulung Baskoroaji

NIM : 12601244055

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgement*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Yang Menenrangkan



Drs. Subagyo Irianto, M. Pd.

NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Wijang Pulung Baskoroaji

NIM : 12601244055

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgement*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Yang Menerangkan



Saryono, S.Pd. Jas., M.Or.

NIP. 19811021 200004 1 001

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Susworo Dwi Marhaendro, S. Pd.,M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Wijang Pulung Baskoroaji

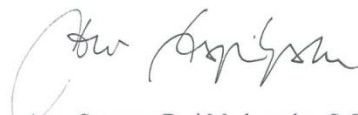
NIM : 12601244055

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016.

Telah mendapat masukan dan penilaian (*Expert Judgement*), sehingga memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang layak digunakan oleh mahasiswa tersebut dalam penelitian.

Yogyakarta, 2 Desember 2015


Yang Menenrangkan



Agus Susworo Dwi Marhaendro, S. Pd.,M.Pd.

NIP. 19710808 200112 1 001

Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi Stopwatch


PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
 Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
Nomor : 5452 / SW - 78 / XII / 2015
 Number

No. Order	: 008755
Diterima tgl	: 3 Desember 2015

ALAT
Equipment

Nama Name	: Stopwatch	Tipe/Model Type/Model	: -
Kapasitas Capacity	: 9 jam	Nomor Seri Serial number	: -
Daya Baca Accuracy	: 1 detik	Merek/Buatan Trade Mark/Manufaktur	: Diamond

PEMILIK
Owner

Nama Name	: Wijang Pulung Baskoroaji
Alamat Address	: Iromejan GK III No. 770

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode Method	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar Standard	: Casio HS-80TW.IDF
Telusuran Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

: 3 Desember 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

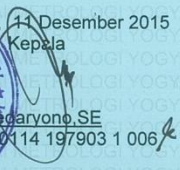
: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%
--

HASIL
Result

: Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 11 Desember 2015
 Kepala

 Tegaryono, SE
 NIP. 14580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL KALIBRASI
RESULT OF CALIBRATION

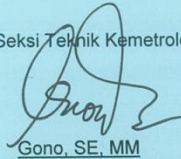
I. DATA KALIBRASI
Calibration data

1. Referensi : Wijang Pulung Baskoroaji
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"04
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"03
00,30'00"00	00,30'00"04
00,59'00"00	00,59'00"04

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 8. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur (Meteran)

BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH
BALAI METROLOGI
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN
VERIFICATION CERTIFICATE
Nomor : 049 / UP - 007 / I / 2016
No. Order ME : 008813
Diterima tgl : 4 Januari 2016

ALAT
Equipment : Ban Ukur
Nama : Ban Ukur
Kapasitas : 50 m
Daya Baca : 2,0 mm
Tipe/Model :
Nomor Seri :
Merek/Buatan : Tricle
Trade Mark / Manufaktur :

PEMILIK
Owner
Nama : Wijang Pulung Baskoro Aji
Alamat : Iromejan GK III No. 770 Yogyakarta
Address :

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability
Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standard : Komparator 10 m
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL TERA ULANG
Date of Verification : 6 Januari 2016
LOKASI TERA ULANG
Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG
Environment condition of Verification : Suhu : 28°C ± 2°C ; Kelembaban : 54% ± 10%
HASIL TERA ULANG
Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2016
DITERA ULANG KEMBALI
Reverification : 6 Januari 2017

Yogyakarta, 11 Januari 2016
Soedarsono, SE
NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman
FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

HASIL PENERAAN
RESULT OF VERIFICATION

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Wijang Pulung Baskoro Aji
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000,00
0 - 20	2000,00
0 - 30	3000,00
0 - 40	4000,00
0 - 50	5000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wijang Rulung Bastoroaji (085729029554)
 NIM : 12601241055
 Program Studi : PJKR / POR
 Pembimbing : Nurhadi Santoso M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	16 / 10 / 2015	Tentang Latar belakang masalah dan identifikasi masalah.	
2.	23 / 10 / 2015	Tata tulis Bab I dan Eplengkapan Bab II.	
3.	6 / 11 / 2015	Uji coba instrumen, Penambahan bagian teori dan Tata tulis.	
4.	20 / 11 / 2015	Tata cara perhitungan validitas dan Reliabilitas dan tata tulis skripsi.	
5.	23 / 11 / 2015	Bab I, II, III penastubahan warna, tata tulis, dan format analisis Bab III.	
6.	27 / 11 / 2015	Pemohonan Expert judgment, Program latihan, dan Revisi dan penelitian.	
7.	7 / 12 / 2015	Konsultasi pengambilan data dan tata tulis kelengkapan Bab I, II, III.	
8.	15 / 1 / 2016	Tentang penyajian data, analisis data dan, tata tulis Bab IV dan V.	
9.	27 / 1 / 2016	Bab IV dan V dan kelengkapan lampiran.	
10.	1 / 2 / 2016	Kelengkapan Bab I, II, III, IV, V dan daftar lampiran.	

Ketua Prodi PJKR,


 Erwik Setyo Kriswanto, M.Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002



Lampiran 10. Presensi Kehadiran *Treatment*

**PRESENSI TREATMENT SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL PUTRI SMA NEGERI 1 DEPOK SLEMAN
TAHUN 2015/2016**

No	Nama	Pertemuan															
		Desember 2015								Januari 2016							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Dewi Kurnia S	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	S	V	V	V	V	
2.	Sekar Ayu M W	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
3.	Arinda Eka V P	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	
4.	Findiya Ade A	V	V	V	I	V	V	V	S	V	V	V	V	V	V	V	
5.	Kirana Feby K	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	
6.	Mar'atush S F	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
7.	Sonia Dinda S	V	V	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	
8.	Ajeng Mayna S	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
9.	Brilian Avella N	V	V	V	S	V	V	V	S	V	V	V	V	V	V	V	
10.	Velina Puspita D	V	I	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	V	V	
11.	Anisa Eka O	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
12.	Alfis Mega Y	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
13.	Ega Anindya	V	V	V	V	V	V	V	V	V	A	V	V	V	V	V	
14.	Sukma Ari A P	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	V	V	V	V	V	
15.	Mutiara Wening	V	V	V	V	V	V	V	I	V	V	V	I	V	V	V	



Guru Pendamping,
Katarina Widiharti, S. Pd
NIP. 196704061994122002

Mengetahui,

Pelatih Futsal

Khushun Lukmanto

Lampiran 11. Petunjuk Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian

Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Test yang digunakan dalam penelitian adalah “Test Keterampilan Menggiring Bola”, dari penelitian Andri Irawan yang berjudul *Instrument Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal* (2005). Validitas test sebesar 0,62 bermakna cukup dan reliabilitas tes keterampilan menggiring bola dari Andri Irawan sebesar sebesar 0,91 bermakna sangat bagus.

a) Tes

Karena penelitian ini adalah mengukur kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk menggiring bola menggunakan instrumen tes pengukuran dari *Instrumen Tes Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. (Andri Irawan 2005: 35-36).

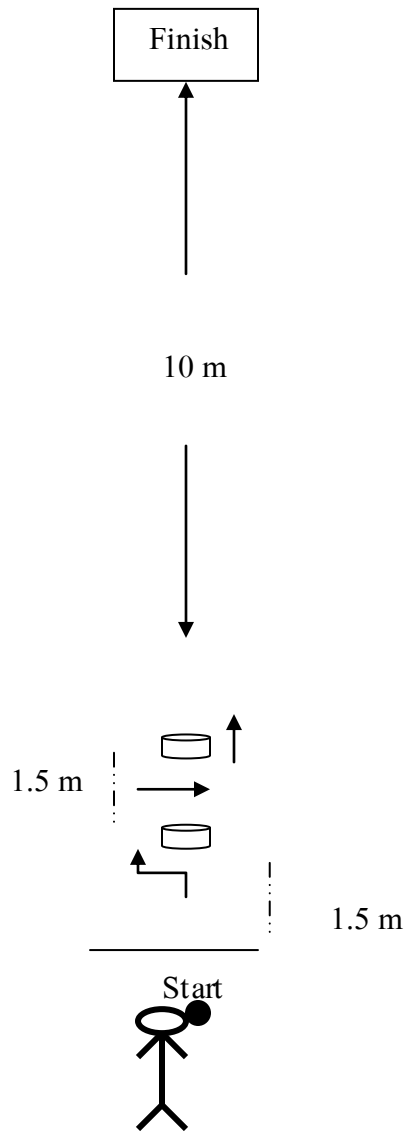
b) Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu :




1. Bola Futsal
2. Alat Tulis
3. Meteran
4. Stopwatch
5. Patok (tiang pancang)
6. Peluit

c) Pelaksanaan tes

Sampel berdiri dibelakang garis start yang terletak bola dihadapannya. Pada aba-aba “ya” sampel langsung menggiring bola melewati dua patok. Setelah patok kedua sampel menggiring bola secepat-cepatnya sampai melewati garis finish. Setelah sampel melewati garis finish, sampel harus memberhentikan bola pada kotak yang sudah tersedia, apabila melewati sampel harus kembali pada kotak yang sudah tersedia, waktu terus berjalan. Waktu berjalan pada saat aba-aba “ya” hingga sampel menghentikan bola didalam kotak yang tersedia dan waktu berhenti. Berikut keterangan gambar petunjuk instrumen penelitian :



Keterangan Gambar :

-  = *Sampel*
-  = *Patok*
-  = *bola*
- 1,5 meter* = *Jarak patok ke patok*
- 10 meter* = *Jarak menggiring bola*

Lampiran 12. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Postest*.

Data *Pre Test* Futsal Putri SMA N 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016

Tanggal : 9 Desember 2015
Pukul : 10.00 s.d 12.00 WIB
Tempat : Telaga Futsal 1 Selokan Mataram

No	Nama	Hasil		
		1	2	Terbaik
1.	Dewi Kurnia S	8,39	6,56	6,56
2.	Sekar Ayu Mei W	8,36	6,92	6,92
3.	Arinda Eka V P	6,63	6,33	6,33
4.	Findiya Ade Aisyah	7,83	6,70	6,70
5.	Kirana Feby K	6,95	6,44	6,44
6.	Mar'atush S F	7,64	7,77	7,64
7.	Sonia Dinda S	7,60	7,30	7,30
8.	Ajeng Mayna S	8,95	7,53	7,53
9.	Brilian Avella N N	8,98	8,68	8,68
10.	Velina Puspita D	8,36	8,70	8,36
11.	Anisa Eka O	10,76	10,23	10,23
12.	Alfis Mega Y	7,41	6,54	6,54
13.	Ega Anindya	9,63	7,06	7,06
14.	Sukma Ari A P	6,91	6,79	6,79
15.	Mutiara Wening	6,66	7,53	6,66
	Total			109,74

Mengetahui,

Guru Pendamping,

Katarina Widiharti, S. Pd
NIP. 196704061994122002



Pelatih Futsal,


Kheshun Lukmanto

Data Post Test
Futsal Putri SMA N 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016

Tanggal : 15 Januari 2015
 Pukul : 15.00 s.d 16.30 wib.
 Tempat : Telaga 1 Futsal Selokan Mataram

No	Nama	Hasil		
		1	2	Terbaik
1.	Dewi Kurnia S	5,48	5,92	5,48
2.	Sekar Ayu Mei W	6,08	5,57	5,57
3.	Arinda Eka V P	5,04	5,10	5,04
4.	Findiya Ade Aisyah	7,80	5,19	5,19
5.	Kirana Feby K	5,40	5,75	5,40
6.	Mar'atush S F	5,70	5,13	5,13
7.	Sonia Dinda S	6,95	6,29	6,29
8.	Ajeng Mayna S	7,44	7,54	7,44
9.	Brilian Avella N N	5,97	5,97	5,97
10.	Velina Puspita D	5,41	5,63	5,41
11.	Anisa Eka O	8,36	7,87	7,87
12.	Alfis Mega Y	6,32	6,67	6,32
13.	Ega Anindya	7,57	5,17	5,17
14.	Sukma Ari A P	5,61	5,23	5,23
15.	Mutiara Wening	5,15	5,11	5,11
TOTAL				86,62

Mengetahui,

Guru Pendamping,



Katarna Widiharti, S. Pd
 NIP. 196704061994122002

Pelatih Futsal,

Khusnun Lukmanto

Lampiran 13. Data Selisih Perbandingan *Pretest* dan *Posttest*

**Data *Pretest* & *Post Test*
Futsal Putri SMA N 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016**

Tanggal : 9 Desember 2015 & 16 Januari 2016

Tempat : Telaga 1 Futsal Selokan Mataram

No	Nama	Hasil		
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1.	Dewi Kurnia S	6,56	5,48	1,08
2.	Sekar Ayu Mei W	6,92	5,57	1,35
3.	Arinda Eka V P	6,33	5,04	1,29
4.	Findiya Ade Aisyah	6,70	5,19	1,51
5.	Kirana Feby K	6,44	5,40	1,04
6.	Mar'atush S F	7,64	5,13	2,51
7.	Sonia Dinda S	7,30	6,29	1,01
8.	Ajeng Mayna S	7,53	7,44	0,09
9.	Brilian Avella N N	8,68	5,97	2,71
10.	Velina Puspita D	8,36	5,41	2,95
11.	Anisa Eka O	10,23	7,87	2,36
12.	Alfis Mega Y	6,54	6,32	0,22
13.	Ega Anindya	7,06	5,17	1,89
14.	Sukma Ari A P	6,79	5,23	1,56
15.	Mutiara Wening	6,66	5,11	1,55
	TOTAL	109,74	86,62	23,12
	Rata-Rata	7,316	5,775	1,541

Lampiran 14. Statistika Frekuensi Data Penelitian SPSS 21

Frequencies

Statistics

		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		7,3160	5,7747
Std. Error of Mean		,27443	,22433
Median		6,9200 ^a	5,4100 ^a
Mode		6,33 ^b	5,04 ^b
Std. Deviation		1,06285	,86883
Variance		1,130	,755
Skewness		1,729	1,564
Std. Error of Skewness		,580	,580
Kurtosis		3,070	1,664
Std. Error of Kurtosis		1,121	1,121
Range		3,90	2,83
Minimum		6,33	5,04
Maximum		10,23	7,87
Sum		109,74	86,62

a. Calculated from grouped data.

b. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 15. Uji Normalitas SPSS 21

Uji normalitas berdasarkan analisis yang telah dilakukan di dapat hasil data pada tabel 7, adalah sebagai berikut:

Tabel Hasil Uji Normalitas.

No	Kelompok	Asymp. Sig. (2-tailed)	df	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	0,617	15	Normal
2	<i>Posttest</i>	0,263	15	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut, terlihat nilai *asymp. Sig.* lebih dari 0,05 ($\alpha = 0.05$), berarti data terdistribusi normal. Atau dapat diartikan nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 ($\alpha = 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Berikut perhitungan SPSS 21:

Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7,3160	5,7747
	Std. Deviation	1,06285	,86883
Most Extreme Differences	Absolute	,195	,260
	Positive	,195	,260
	Negative	-,177	-,199
Kolmogorov-Smirnov Z		,756	1,006
Asymp. Sig. (2-tailed)		,617	,263

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil di atas menunjukkan hasil analisis uji normalitas dua variabel. Berdasarkan uji di atas, nilai asymp. Sig. lebih dari 0,05 berarti data berdistribusi normal.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Percentiles		
						25th	50th (Median)	75th
<i>pretest</i>	15	7,3160	1,06285	6,33	10,23	6,5600	6,9200	7,6400
<i>posttest</i>	15	5,7747	,86883	5,04	7,87	5,1700	5,4100	6,2900

Lampiran 16. Uji Homogenitas SPSS 21

Selanjutnya adalah Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai F hitung \bar{F} F tabel dengan taraf signifikansi 5% dan signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikan $\bar{0},05$), maka data adalah homogen. Sedangkan Uji homogenitas berdasarkan analisis yang telah dilakukan di dapat hasil data pada tabel 8 Sebagai berikut:

Tabel Hasil Uji Homogenitas.

Data	F Hitung	df1	df2	F Tabel	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,253	1	28	4,20	0,619	Homogen
<i>Posttest</i>						

Berdasarkan hasil tabel tersebut, F hitung = $0,253 \bar{4},20$ dengan taraf signifikansi 5%, dan dapat dilihat nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($\bar{0},05$), maka dapat disimpulkan data tersebut terdistribusi homogen. Berikut perhitungan SPSS 21:

HOMOGENITAS

Oneway

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					LowerBound	UpperBound		
pretest	15	7,3160	1,06285	,27443	6,7274	7,9046	6,33	10,23
posttest	15	5,7747	,86883	,22433	5,2935	6,2558	5,04	7,87
Total	30	6,5453	1,23457	,22540	6,0843	7,0063	5,04	10,23

Test of Homogeneity of Variances

Pretes dan Postest

LeveneStatistic	df1	df2	Sig.
,253	1	28	,619

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
BetweenGroups	17,818	1	17,818	18,910	,000
WithinGroups	26,383	28	,942		
Total	44,201	29			

Lampiran 17. Uji-t SPSS 21

t-test (UJI-t)

Notes

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	7,3160	15	1,06285	,27443
	posttest	5,7747	15	,86883	,22433

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
pretest&posttest		15	,642	,010

Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	1,54133	,83581	,21581	1,07848	2,00419	7,142	14	,000

Lampiran 18. Perhitungan Prosentase Peningkatan

Tujuan perhitungan prosentase peningkatan adalah mengetahui seberapa signifikansi perubahan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\text{Prosentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Prosentase Peningkatan} &= \frac{1,54}{7,32} \times 100\% \\ &= 21,04\% \end{aligned}$$

Variabel	Rata-rata	Mean Different	Prosentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	7,32	1,54	21,04%
<i>Posttest</i>	5,78		

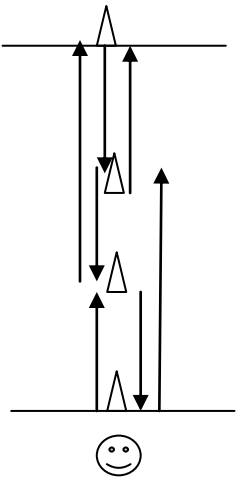






Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk pretest sebesar 7,32 dan nilai rata rat postet sebesar 5,78. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman tahun 2015/2016 mengalami peningkatan prosentase sebesar 21,04%.

Lampiran 19. Daftar t-tabel

Berikut nilai-nilai dalam distribusi t menurut (Sugiyono: 2012: 372), yaitu:

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

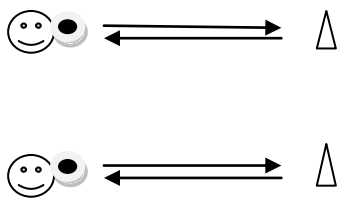
α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,366	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

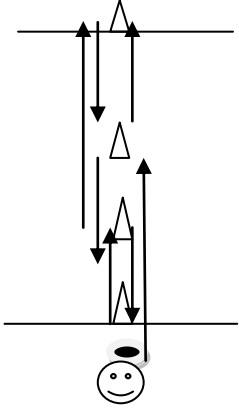
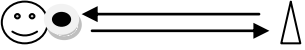
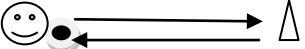
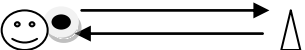
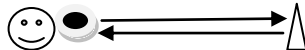
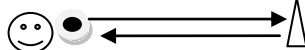
		<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4' Total 8' x 2 (bentuk latihan) = 16'</p>		<p>(Shuttle Run) dengan melewati empat cone, yang masing masing cone berjarak 1,5 meter(dengan formasi 5 berbanjar).</p>
Latihan Inti 2:				
Ball Feeling 1		<p>Repetisi : 4 (1 repetisi 10").</p>		<p>2.1 Pemain menginjak-injak bola ditempat secara bergantian antara kaki kanan dan kiri menggunakan sol sepatu (dengan formasi 5 berbanjar).</p>
		<p>Recovery Repetisi: 20"</p>		
		<p>Set: 2</p>		
Ball Feeling 2		<p>Recovery Set: 1'30"</p>		
		<p>Interval : 4' Total= 7'x3(bentuk latihan)= 21'</p>		<p>2.2 Menimang-nimang bola diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam dengan formasi 5 berbanjar.</p>
				
Ball Feeling 3				<p>2.3 Menggeser bola ke samping kanan dan kiri menggunakan 2 kaki dengan posisi tubuh tetap ditempat (dengan formasi 5 berbanjar).</p>

	GAME	8'		Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.
4.	Penutup: a. <i>Coolling Down</i> (8x2 hitungan) b. Penenangan c. Evaluasi/Motivasi Latihan d. Berdoa	10 Menit		Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.

SESI LATIHAN 3 & 4

Cabang Olahraga : Futsal Putri	Sekolah : SMA N 1 Depok
Waktu : 75'	Sesi : 3 & 4
Jumlah Siswa : 15	Periodisasi : Persiapan Khusus
Intensitas : Medium	Peralatan : Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	Latihan Inti 1: Agility (Kelincahan) 1	45 Menit: Repetisi : 4 Recovery Repetisi: 50" Set: 2		1.1 Lari bolak-balik (<i>Shuttle Run</i>) sejumlah 3x pada jarak 2 meter dengan membawa bola (dengan formasi 5

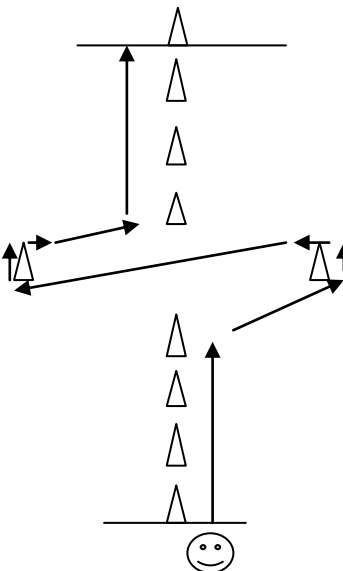
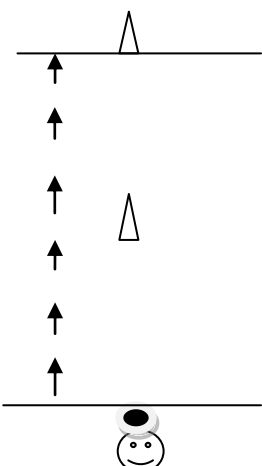
	<p>Agility (Kelincahan) 2</p> <p>Latihan Inti 2: <i>Ball Feeling 1</i></p> <p><i>Ball Feeling 2</i></p> <p>GAME</p>	<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4' Total 9' x 2 (bentuk latihan) = 18'</p> <p>Repetisi : 4</p> <p>Recovery repetisi: 50"</p> <p>Set : 2</p> <p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4' Total 9' x 2 (bentuk latihan) = 18'</p> <p>9'</p>	     	<p>berbanjar).</p> <p>.1.2 Lari bolak-balik (Shuttle Run) dengan melewati empat cone, yang masing masing cone berjarak 1,5 meter dengan membawa bola (dengan formasi 2 berbanjar).</p> <p>2.1 Menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu atau telapak kaki dengan bergerak maju dan kembali ke titik awal dengan jarak 4 meter (dengan Formasi 5 berbanjar).</p> <p>2.2 Menimang-nimang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bergerak maju dan kembali ke titik awal dengan jarak 4 meter (dengan Formasi 5 berbanjar)</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
--	--	---	---	--

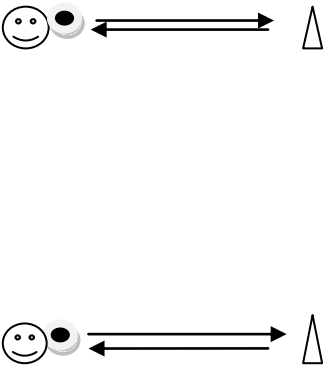
4.	Penutup: a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan) b. Penenangan c. Evaluasi/Motivasi Latihan d. Berdoa	10 Menit		Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.
----	--	----------	--	---

SESI LATIHAN 5 & 6

Cabang Olahraga : Futsal Putri	Sekolah : SMA N 1 Depok
Waktu : 80'	Sesi : 5 & 6
Jumlah Siswa : 15	Periodisasi : Persiapan Khusus
Intensitas : Medium	Peralatan : Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (5 macam bentuk)	15 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	Latihan Inti 1: Agility (Kelincahan) 1	50 Menit: Repetisi : 4 Set : 3		1.1 Bergerak kedepan melewati cone dengan gerakan mengangkat paha, setelah itu bergerak kesamping memutari dua buah cone lalu melewati cone kembali dengan

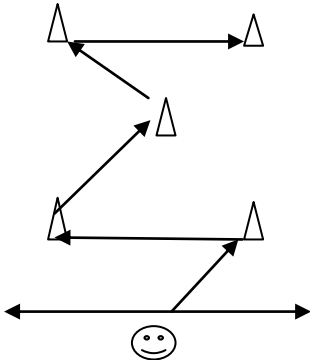
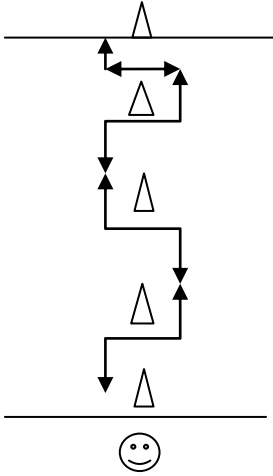
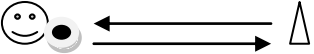
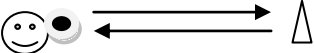
	<p>Agility (Kelincahan) 2</p> <p>Latihan Inti 2: Ball Feeling 1</p>	<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval: 4'</p> <p>Total 10' x 2 (bentuk latihan) = 20'</p> <p>Repetisi : 4</p> <p>Recovery Repetisi: 30</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery Set: 1'30"</p>	 	<p>gerakan sama hingga cone terakhir. Jarak antar cone adalah 40 cm sedangkan 2 cone yang melintang adalah 3 meter (dengan formasi 2 berbanjar).</p> <p>1.2 Posisi tubuh kesamping lalu kaki digerakkan kedepan dan kebelakang dengan bergerak kesamping melewati cone, setelah itu bergerak kesamping memutari dua buah cone lalu melewati cone kembali dengan gerakan sama hingga cone terakhir. Jarak antar cone adalah 30 cm sedangkan 2 cone yang melintang adalah 3 meter (dengan formasi 2 berbanjar).</p> <p>2.1 Latihan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam dengan bergerak maju melewati sebuah titik setelah itu dilanjutkan dengan menginjak-injak bola dengan bergerak maju hingga titik terakhir.</p>
--	--	--	---	---

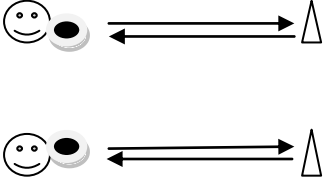
	<p>Ball Feeling 2</p>	<p>Interval : 4' Total 11' x 2 (bentuk latihan) = 22'</p>		<p>Jarak antar titik adalah 5 meter (dengan formasi 5 berbanjar).</p> <p>2.2 Latihan ball feeling ke dua yaitu dengan sentuhan kecil-kecil terhadap bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke samping kiri dan dilanjutkan menggunakan kaki kiri bagian dalam ke samping kanan., dengan jarak 5 meter (dengan formasi 5 berbanjar).</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup:</p> <p>a. Coolling Down (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	<p>10 Menit</p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

SESI LATIHAN 7 & 8

Cabang Olahraga	: Futsal Putri	Sekolah	: SMA N 1 Depok
Waktu	: 85'	Sesi	: 7 & 8
Jumlah Siswa	: 15	Periodisasi	: Persiapan Khusus
Intensitas	: Submaksimum	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>a. Jogging (2xKeliling Lapangan)</p> <p>b. Stretching Statis(8x2 Hitungan)</p> <p>c. Stretching Dinamis (7 macam bentuk)</p>	15 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	<p>Latihan Inti 1:</p> <p>Agility (Kelincahan) 1</p>	<p style="text-align: center;">55 Menit:</p> <p>Repetisi: 4</p> <p>Set : 3</p>		<p>1.1 Menyentuh lima cone yang sudah disusun setelah mendengar peluit. Gerakan dilakukan secepat cepatnya Tahapannya</p>

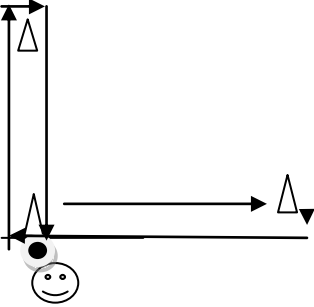
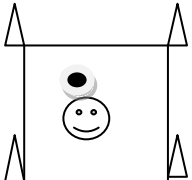
	<p>Agility (Kelincahan) 2</p> <p>Latihan Inti 2: Ball Feeling 1</p>	<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4'</p> <p>Total 12,5 x 2 (bentuk latihan) = 25'</p> <p>Repetisi : 5</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery repetisi: 40"</p>	   	<p>yaitu, menyentuh dua cone yang terdekat terlebih dahulu, kemudian maju untuk menyentuh cone yang ada di tengah dan yang terakhir baru dua cone yang paling depan. Jarak antar cone 2 meter (dengan formasi 3 berbanjar).</p> <p>1.2 Berlari zig-zag melewati cone dengan maju kedepan setelah itu dilanjutkan dengan mundur hingga kembali ketempat semula. Jarak antar cone adalah 1 meter (dengan formasi awal 3 berbanjar).</p> <p>2.1 Latihan <i>ball feeling</i> dengan sentuhan kecil-kecil terhadap bola menggunakan kaki kanan bagian luar ke samping kanan setelah itu bola di hentikan dengan kaki bagian dalam dan dilanjutkan mendorong bola menggunakan kaki kiri</p>
--	--	--	--	---

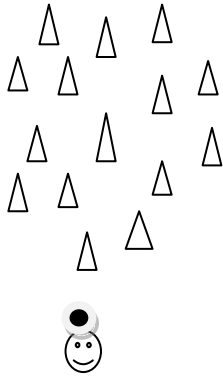
	<p><i>Ball Feeling 2</i></p> <p>GAME</p>	<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4' Total 11' x 2 (bentuk latihan) = 22'</p> <p>8'</p>		<p>bagian luar kesamping kiri dst. Jarak 5 meter (bolak-balik) dengan formasi lima berbanjar.</p> <p>2.2 Latihan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu, dilakukan kaki kanan terlebih dahulu kemudian berganti kaki kiri. Dengan jarak 5 meter (bolak-balik) dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup:</p> <p>a. <i>Coolling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	<p>10 Menit</p>		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

SESI LATIHAN 9 & 10

Cabang Olahraga	: Futsal Putri	Sekolah	: SMA N 1 Depok
Waktu	: 85'	Sesi	: 9 & 10
Jumlah Siswa	: 15	Periodisasi	: Persiapan Khusus
Intensitas	: Submaksimum	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (7 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	Latihan Inti 1: Agility (Kelincahan) 1	55 Menit: Repetisi : 4 Set : 3 Recovery		1.1 Siswa melakukan <i>Three Corner Drill</i> , siswa berlari dengan cepat melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah

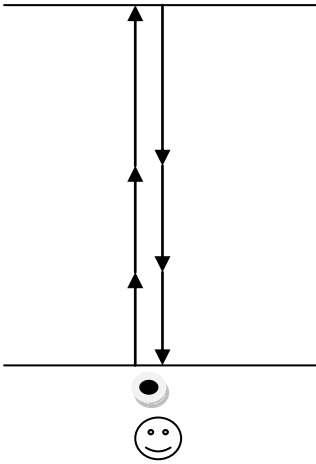
	<p>Agility (Kelincahan) 2</p> <p>Latihan 2:</p> <p>Ball Feeling 1</p> <p>Ball Feeling 2</p>	<p>Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4' Total 12,5' x 2 (bentuk latihan) = 25'</p> <p>Repetisi : 5 (1 repetisi 20")</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4'</p> <p>Total 10' x 2 (bentuk</p>	 	<p>ditentukan waktu maksimal 10 detik. Setiap titik berjarak 2,5 meter (dengan formasi awal 4 berbanjar).</p> <p>1.2 Setelah siswa melakukan tanpa bola selanjutnya siswa melakukan dengan menggunakan bola (dengan formasi awal 4 berbanjar).</p> <p>2.1 Melakukan sentuhan terhadap bola (<i>ball feeling</i>) di dalam area persegi dengan ukuran jarak antar cone 2 meter menggunakan seluruh bagian kaki dengan waktu 20" (dibagi menjadi 5 kelompok).</p> <p>2.2 Melakukan sentuhan berbagai bentuk <i>ball feeling</i> dengan menggunakan seluruh bagian kaki, namun</p>
--	---	--	--	--

	<p>latihan) = 20'</p> <p>8'</p> <p>GAME</p>		<p>dalam melakukan harus bergerak (maju, muundur, atau kesamping) dan tidak boleh mengenai cone yang di sebar berserakan. Jarak antar cone adalah 50 cm, waktu yang di lakukan adalah 20'' (dibagi menjadi 5 kelompok).</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup:</p> <p>a. <i>Coolling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	<p>10 Menit</p>	<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

SESI LATIHAN 11 & 12

Cabang Olahraga	: Futsal Putri	Sekolah	: SMA N 1 Depok
Waktu	: 90'	Sesi	: 11 & 12
Jumlah Siswa	: 15	Periodisasi	: Persiapan Khusus
Intensitas	: Submaksimum	Peralatan	: Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (7 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	Latihan Inti 1: Agility (Kelincahan) 1	60 Menit: Repetisi; 5 Recovery repetisi : 30”		1.1 Membawa bola dengan menggunakan kaki bagian dalam secara zig-zag melewati cone dengan jarak antar cone

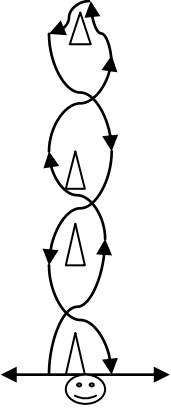
	<p><i>Ball Feeling 2</i></p>	<p>Recovery Set: 1'30"</p> <p>Interval : 4'</p> <p>Total=12,5' x 2 (bentuk latihan) = 25'</p>		<p>menimang-nimang bola kemudian dilanjutkan mendorong bola menggunakan kaki kiri bagian dalam kearah kanan. Gerakan dilakukan secara bergantian. Jaraknya adalah 5 meter (bolak-balik), dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>2.2 Bentuk latihan <i>ball feeling</i> yang kedua adalah menimang-nimang bola diantara dua kaki bagian dalam dengan bergerak bergerak maju setelah itu dilanjutkan dengan mendorong bola menggunakan kaki kanan bagian luar, lalu kembali menimang-nimang bola kemudian dilanjutkan mendorong bola menggunakan kaki kiri. Gerakan dilakukan secara bergantian. Jaraknya adalah 5 meter (bolak-balik), dengan formasi awal 5</p>
--	------------------------------	---	---	---

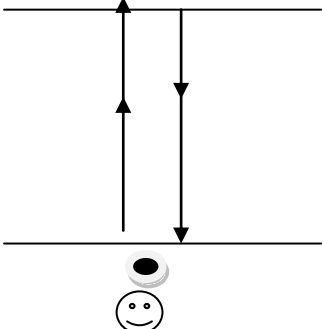
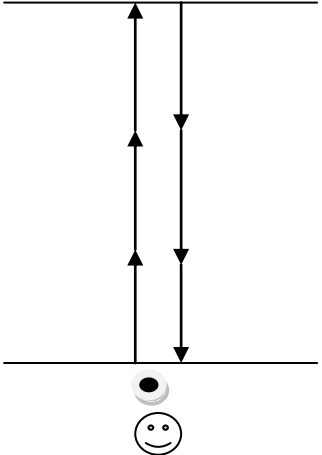
	GAME	10'		berbanjar. Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.
4.	Penutup: a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan) b. Penenangan c. Evaluasi/Motivasi Latihan d. Berdoa	10 Menit		Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.

SESI LATIHAN 13 & 14

Cabang Olahraga : Futsal Putri	Sekolah : SMA N 1 Depok
Waktu : 90'	Sesi : 13 & 14
Jumlah Siswa : 15	Periodisasi : Persiapan Khusus
Intensitas : Maksimum	Peralatan : Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	Pemanasan: a. Jogging (2xKeliling Lapangan) b. Stretching Statis (8x2 Hitungan) c. Stretching Dinamis (7 macam bentuk)	15 Menit	O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	Latihan Inti 1: Agility (Kelincahan) 1	60 Menit: Repetisi; 5/(25'') Recovery repetisi : 50''		1.1 Melewati cone secara zig-zag tanpa bola hingga cone terakhir dan kembali ke tempat semula. Dengan jarak

	<p>Agility (Kelincahan) 2</p> <p>Latihan Inti 2: Ball Feeling 1</p>	<p>Set: 3</p> <p>Recovery set 1'30"</p> <p>Interval: 3'</p> <p>Total 12,5' x 2 (bentuk latihan)= 25'</p> <p>Repetisi : 5</p> <p>Set : 3</p>		<p>antar cone yang berbeda, cone pertama dan kedua 1 m, cone kedua dengan cone ketiga 0,5 m, dan cone terakhir dengan jarak 1,5 m (slalom dribble), dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>1.2 Melewati cone secara zig-zag dengan bola menggunakan seluruh bagian kaki, hingga cone terakhir dan kembali ke tempat semula. Dengan jarak antar cone yang berbeda, cone pertama dan kedua 1 m, cone kedua dengan cone ketiga 0,5 m, dan cone terakhir dengan jarak 1,5 m (slalom dribble), dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>2.1 Bentuk latihan <i>ball feeling</i> menggulirkan bola dengan kaki kanan menggunakan bagian telapak kaki (sol sepatu)</p>
--	--	--	--	--

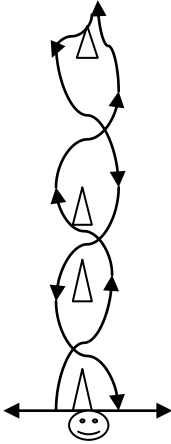
Ball Feeling 2		Recovery Repetisi; 50''		<p>dengan tubuh menghadap kesamping. Dilakukan sampai garis yang telah ditentukan, di lanjutkan gerakan putar (berbalik arah) selanjutnya berganti menggunakan kaki kiri sampai kembali ke titik awal (garis) semula. Gerakan diulangi 3x putaran dengan jarak antar garis 2 meter (dengan formasi awal 5 berbanjar).</p>
		Recovery Set: 1'30''		<p>2.2 Bentuk latihan <i>ball feeling</i> yaitu sentuhan kecil terhadap bola bergerak maju menggunakan kaki kanan pada punggung kaki setelah itu dilanjutkan dengan gerakan seolah-olah ingin <i>shooting</i> namun tidak jadi, lalu bola di pindahkan ke kaki kiri dan melakukan gerakan yang sama. Gerakan dilakukan secara bergantian. Jaraknya</p>

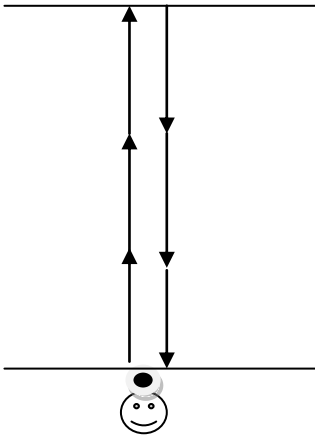
	GAME	10'		<p>adalah 4 meter (bolak-balik), dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
4.	<p>Penutup:</p> <p>a. <i>Cooling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	10 Menit		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

SESI LATIHAN 15 & 16

Cabang Olahraga : Futsal Putri	Sekolah : SMA N 1 Depok
Waktu : 90'	Sesi : 15 & 16
Jumlah Siswa : 15	Periodisasi : Persiapan Khusus
Intensitas : Maksimum	Peralatan : Bola, Cone, Peluit, Stopwatch, Meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	5 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan.
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>a. Jogging (2xKeliling Lapangan)</p> <p>b. Stretching Statis(8x2 Hitungan)</p> <p>c. Stretching Dinamis (7 macam bentuk)</p>	15 Menit	<p style="margin: 0;">O</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p> <p style="margin: 0; text-align: center;">XXXXXXXXXX</p>	Pemanasan dilakukan secara sistematis dari bagian atas sampai bawah.
3.	<p>Latihan Inti 1:</p> <p>Agility (Kelincahan) 1</p>	<p>60 Menit:</p> <p>Repetisi; 5/(25'')</p> <p>Recovery repetisi : 50''</p>		<p>1.2 Melewati cone secara zig-zag membawa bola dengan menggunakan kedua kaki pada bagian telapak kaki (sol</p>

	<p>Agility (Kelincahan) 2</p>	<p>Set: 3</p> <p>Recovery set 1'30"</p> <p>Interval: 3'</p> <p>Total 12,5' x 2 (bentuk latihan)= 25'</p>		<p>sepatu). Dengan jarak antar cone yang berbeda, cone pertama dengan kedua 1,5 m, cone kedua dengan cone ketiga 1 m, dan cone terakhir dengan jarak 2 m (slalom dribble), dengan formasi awal 5 berbanjar.</p> <p>2,2 Membawa bola dari cone pertama sampai cone terakhir dan berbalik ke titik awal. Yang digunakan adalah seluruh bagian kaki dan kedua kaki kanan atau kiri. Jarak antar cone berbeda, garis start ke cone satu dengan jarak 1 m, Cone satu ke cone dua dengan jarak 2 m, cone tiga ke cone empat dengan jarak 2 m (bolak-balik).</p>
--	---	---	--	--

	<p>Latihan Inti 2:</p> <p>Ball Feeling 1</p> <p>Repetisi : 5/(25'')</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery Repetisi; 50''</p> <p>Recovery Set: 1'30''</p> <p>Interval : 3'</p> <p>Total=12,5' x 2 (bentuk latihan) = 25'</p> <p>Ball Feeling 2</p>			<p>2.1 Bentuk latihan <i>ball feeling</i> yang kedua yaitu menggulirkan bola dengan kaki kanan menggunakan bagian telapak kaki (sol sepatu), di lanjutkan gerakan pada kaki kanan mengitari bola. Setelah itu langsung di sambung mnggulirkan bola menggunakan kaki kiri dan di lanjutkan gerakan pada kaki kiri mengitari bola, dilakukan secara bergantian dengan jarak 5 meter (bolak-balik), dengan formasi 5 berbaris.</p> <p>2.2 Latihan <i>ball feeling</i> dengan sentuhan kecil-kecil terhadap bola menggunakan kaki kanan bagian luar ke samping kanan setelah itu bola di hentikan menggunakan telapak kaki dan dilanjutkan sentuhan kecil terhadap bola menggunakan kaki</p>
--	--	--	---	---

	GAME	10'		<p>kiri bagian luar kesamping kiri dan dihentikan menggunakan telapak kaki (sol sepatu), dst. Jarak 5 meter (bolak-balik), dengan formasi 5 berbaris.</p> <p>Melakukan permainan sederhana dengan merubah dan memodifikasi bentuk peraturan dan lapangan.</p>
4.	<p>Penutup:</p> <p>a. <i>Coolling Down</i> (8x2 hitungan)</p> <p>b. Penenangan</p> <p>c. Evaluasi/Motivasi Latihan</p> <p>d. Berdoa</p>	10 Menit		<p>Pendinginan difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami latihan paling besar, dan gerakan pendinginan jangan terlalu explosive sehingga tidak menarik otot secara maksimal kembali.</p>

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI *PRETEST*

(9 Desember 2015)



Gambar 1. Mengukur dan Memasang Patok Instrumen



Gambar 2. Tes Menggiring Bola *Pretest*



Gambar 3. Tes Menggiring Bola *Pretest*



Gambar 4. Timer dan Pencatat Waktu



**Gambar 5. Peserta Ekstra Futsal Putri
SMA N 1 Depok Sleman**

DOKUMENTASI *TREATMENT*
(10 Desember 2015 – 13 Januari 2016)



Gambar 6. Latihan *Agility*



Gambar 7. Latihan *Agility*



Gambar 8. Latihan *Agility*



Gambar 9. Latihan *Agility*



Gambar 10. Latihan *Agility*



Gambar 11. Latihan *Ball Feeling*



Gambar 12. Latihan *Ball Feeling*



Gambar 13. Latihan *Ball Feeling*



Gambar 14. Latihan *Ball Feeling*



Gambar 15 Latihan *Ball Feeling*



Gambar 16. Games (Bermain Futsal)

DOKUMENTASI *POSTEST*

(15 Januari 2016)



Gambar 17. Memasang dan Mengukur Instrumen Penelitian



Gambar 18. Pemanasan



Gambar 19. Tes Menggiring Bola *Postest*



Gambar 20. Tes Menggiring Bola *Postest*



Gambar 21. Tes Menggiring Bola *Postest*



Gambar. 22 Pendinginan