

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
PADA PERMAINAN FUTSAL**



**Oleh:  
FADLI SUARDHANA EKA PUTRA  
17711251044**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## ABSTRAK

**FADLI SUADHANA EKA PUTRA.** *Pengaruh Metode Latihan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal.* Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Tujuan dalam Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain factorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler futsal di SMAIT Abu Bakar Yogyakarta dan MAN 1 Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes *illinois agility run* untuk tes kelincahan dan tes keterampilan menggiring bola pada permainan futsal untuk *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan *ANOVA Two way* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) ada rentang metode latihan *ball feeling* memiliki nilai rata-rata 10.29 sedangkan metode *coordination training* memiliki nilai rata-rata 12.94. berdasarkan hasil ini terjadi perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *coordination training* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal dengan nilai signifikan  $p = 0.015 < 0.05$ . (2) hasil analisis menunjukkan siswa yang memiliki kelincahan tinggi lebih baik dengan rata-rata 10.8 dibandingkan siswa yang memiliki kelincahan rendah sebesar 13.2. berdasarkan hasil ini terjadi perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal. (3) tidak terdapat interaksi antara metode latihan (*ball feeling* dan *coordination*) dan kelincahan (tinggi-rendah) terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal yang dilihat melalui nilai signifikansi  $p = 0.559 > 0.05$ .

**Kata Kunci:** *ball feeling, coordination training, futsal, kelincahan, menggiring bola, metode latihan*



## ABSTRACT

**FADLI SUADHANA EKA PUTRA.** *Effect of Training Method and Agility on Ball Dribbling Skills in Futsal Games. Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2019.*

The purpose of this study was to determine the effect of training methods and agility on dribbling skills in futsal games.

This study uses metode experiments with factorial design 2x2. The population in this study were 35 students who participated in the futsal extracurricular program at SMAIT Abu Bakar Yogyakarta and MAN 1 Yogyakarta. The sample in this study amounted to 20 students who were determined using purposive sampling technique. Data collection in this study used the illinois agility run test for agility tests and dribbling skills tests on futsal games for pretest and posttest. Data analysis using Two way ANOVA at significance level  $\alpha = 0.05$ .

The results of the study are as follows. (1) there is a range of ball feeling training methods having an average value of 10.29 while the coordination training method has an average value of 12.94. based on these results there was a significant difference in effect between ball feeling training and coordination training on ball dribbling skills for futsal extracurricular students with a significant value of  $p = 0.015 < 0.05$ . (2) the results of the analysis show that students who have high agility are better with an average of 10.8 compared to students who have low agility of 13.2. based on these results there was a significant difference in influence between students who had high agility and low agility towards dribbling skills in futsal extracurricular students. (3) there is a significant interaction between the training method (ball feeling and coordination) and agility (high-low) on ball dribbling skills in futsal extracurricular students seen through the significance value  $p = 0.007 < 0.05$ .

Keywords: ball feeling training method, coordination training, agility, dribbling.



**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN KELINCAHAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
PADA PEREMAINAN FUTSAL**

**FADLI SUARDHANA EKA PUTRA  
NIM 17711251044**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 19 Agustus 2019

**TIM PENGUJI**

| <b>Nama Lengkap</b>   | <b>Tanda Tangan</b>  | <b>Tanggal</b> |
|---|--|----------------|
| <b>Prof. Dr. Suharjana, M.Kes</b><br>(Ketua/Penguji)                      |   | 28-08-2019     |
| <b>Dr. Dimiyati, M.Si</b><br>(Sekretaris/Penguji)                         |  | 30-08-2019     |
| <b>Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman,<br/>M.Pd</b><br>(Pembimbing/Penguji) |  | 30-08-2019     |
| <b>Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd</b><br>(Penguji Utama)                   |  | 28-08-2019     |

Yogyakarta, ..... 3-9-2019  
Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.  
NIP. 195707191983031004

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Fadli Suardhana Eka Putra

Nomor mahasiswa : 17711251044

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 24 Juni 2019

Yang membuat pernyataan



Fadli Suardhana Eka Putra

NIM 17711251044



Scanned with  
CamScanner

## **MOTTO**

“Setiap organ tubuh memiliki hak mereka masing-masing, begitu juga dengan orangtua yang mempunyai hak atas anaknya untuk melihatnya sukses”.

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahin, dengan mengucapkan Alhamdulillah kupersembahkan karya kecil ini untuk orang-orang yang kusayangi:

1. Bapak Sukram dan Ibu Sukatmi, S.Pd, selaku kedua orangtua yang selalu mendoakan, merawat dan memberikan kasih sayangnya, serta semua pengorbanan dan kesabarannya mengantarkanku berjuang sampai saat ini. Semoga dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan kasih sayang ini menjadi langkah awal untuk membuat mereka berdua bahagia.
2. Keluarga besar yang banyak memberikan masukan, nasehat, dan motivasi mengingatkan untuk menjadi orang yang selalu rendah hati dan tidak cepat merasa puas.
3. Kepada “khadijah” wanita qonaah calon ibu dari anak-anakku, terimakasih telah menjadi inspirasiku dalam menyelesaikan tesis ini.
4. Kepada semua teman-teman dan keluarga besar masjid pogung dalangan, terimakasih untuk semua ilmu dan bantuan kalian, semoga silaturahmi dan keakraban ini selalu terjaga.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah dengan mengucapkan puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahuwataalla, karena atas kasih sayang dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal".

Pada kesempatan kali ini patutlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan masukan dan saran yang sangat membantu dalam penyempurnaan tesis ini. Selanjutnya tidak lupa penulis sampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.,AIFO., Kaprodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., penasihat akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.
4. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., yang telah membantu memberikan masukan dan arahan dalam menyusun program latihan.

5. Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes., selaku validator instrumen yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan instrument yang digunakan dalam penelitian.
6. Bapak Sukram dan ibu Sukatmi, S.Pd., yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tepat waktu.
7. Calon istri yang membantu memberikan semangat kepada penulis sehingga tesis ini cepat terselesaikan.
8. Ikhwah dan jamaah masjid pogung dalangan yang banyak memberikan saran dan masukan yang membangun dalam proses penyelesaian tesis ini.
9. Teman-teman Ilmu keolahragaan tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam pengerjaan tesis ini hingga terselesaikan.

Semoga segala bantuan moril maupun materil dari berbagai pihak yang terkait kepada penulis mendapat balasan dari Allah Subhanahuwataalla. Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut.

Yogyakarta, 13 Mei 2019

Fadli Suardhana Eka Putra  
NIM 17711251044

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                            | i       |
| ABSTRAK.....                                  | ii      |
| ABSTRACT .....                                | iii     |
| LEMBAR PENGESAHAN.....                        | iv      |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....                | v       |
| MOTTO .....                                   | vi      |
| PERSEMBAHAN.....                              | vii     |
| KATA PENGANTAR.....                           | viii    |
| DAFTAR ISI .....                              | x       |
| DAFTAR TABEL.....                             | xiv     |
| DAFTAR GAMBAR.....                            | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                          | xvi     |
| BAB I. PENDAHULUAN.....                       | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah.....                | 1       |
| B. Identifikasi Masalah.....                  | 8       |
| C. Batasan Masalah.....                       | 9       |
| D. Rumusan Penelitian.....                    | 9       |
| E. Tujuan Penelitian.....                     | 10      |
| F. Manfaat Penelitian.....                    | 10      |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....                   | 12      |
| A. Kajian Teori .....                         | 12      |
| 1. Hakikat Keterampilan Menggiring Bola.....  | 12      |
| 2. Hakikat Keterampilan Permainan Futsal..... | 15      |
| a. Keterampilan.....                          | 15      |

|  |           |
|--|-----------|
| b. Unsur Keterampilan Motorik.....                       | 15        |
| 3. Hakikat Permainan Futsal.....                         | 18        |
| 4. Hakikat Metode Latihan <i>Ball Feeling</i> .....      | 30        |
| 5. Hakikat Metode <i>Coordination Training</i> .....     | 33        |
| 6. Hakikat Latihan Kelincahan.....                       | 36        |
| 7. Hakikat Latihan .....                                 | 39        |
| a. Pengertian Latihan .....                              | 39        |
| b. Prinsip-Prinsip Latihan.....                          | 46        |
| 8. Ekstrakurikuler. ....                                 | 55        |
| a. Hakikat Ekstrakurikuler .....                         | 55        |
| b. Tujuan Ekstrakurikuler .....                          | 56        |
| B. Kajian Penelitian Relevan .....                       | 58        |
| C. Kerangka Berpikir.....                                | 59        |
| D. Hipotesis Penelitian.....                             | 66        |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>                   | <b>67</b> |
| A. Jenis dan Desain Penelitian .....                     | 67        |
| 1. Jenis Penelitian.....                                 | 67        |
| 2. Desain Penelitian.....                                | 68        |
| a. Validitas Internal ( <i>Internal Validity</i> ) ..... | 69        |
| b. Validitas Eksternal.....                              | 70        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                     | 71        |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....                   | 72        |
| 1. Populasi.....   | 72        |
| 2. Sampel.....   | 72        |
| D. Variabel Penelitian.....                              | 74        |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....           | 76        |
| F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....               | 78        |
| 1. Validitas Instrumen .....                             | 78        |

|   |     |
|---|-----|
| 2. Reabilitas Instrumen.....                  | 80  |
| G. Teknik Analisis Data.....                  | 82  |
| 1. Uji Normalitas .....                       | 82  |
| 2. Uji Homogenitas Varians.....               | 83  |
| 3. Uji Hipotesis .....                        | 83  |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 84  |
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....      | 84  |
| 1. Deskripsi Data Penelitian .....            | 84  |
| 2. Hasil Uji Prasyarat .....                  | 89  |
| a. Uji Normalitas.....                        | 89  |
| b. Uji Homogenitas .....                      | 91  |
| c. Hasil Uji Hipotesis .....                  | 92  |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian .....          | 97  |
| C. Keterbatasan Penelitian .....              | 102 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....              | 104 |
| A. Kesimpulan .....                           | 104 |
| B. Implikasi .....                            | 105 |
| C. Saran .....                                | 105 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                          | 106 |
| LAMPIRAN .....                                | 107 |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1. Desain Rancangan Penelitian Eksperimen <i>Factorial 2x2</i> .....  | 68      |
| Tabel 2. Kelompok Sampel Penelitian.....  | 73      |
| Tabel 3. Norma Kecepatan <i>Dribbling</i> .....   | 78      |
| Tabel 4. Data Pretest dan Posttest Hasil Keterampilan Menggiring Bola .....   | 85      |
| Tabel 5. Deskriptif Data Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Menggiring   | 86      |
| Tabel. 6. Z-Score dan T-Score <i>pretest</i> keterampilan Menggiring Bola.....  | 86      |
| Tabel. 7. Z-Score dan T-Score <i>posttest</i> keterampilan Menggiring Bola.....   | 87      |
| Tabel 8. T-Score <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> keterampilan Menggiring Bola.....   | 87      |
| Tabel.9 Uji Normalitas Keterampilan Menggiring Bola A1B1 dan A2B1.....  | 86      |
| Tabel 10. Uji Normalitas Keterampilan Menggiring Bola A1B2 dan A2B2...  | 86      |
| Tabel 11. Hasil Ringkasan Uji Normalitas .....  | 87      |
| Tabel 12. Uji Homogenitas .....   | 89      |
| Tabel 13. Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Latihan<br><i>Ball Feeling</i> dan <i>Coordination Training</i> ..... | 90      |
| Tabel 14. Tabel Perbedaan Pengaruh Kelincahan Tinggi dan Rendah terhadap<br>Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Futsal.....     | 89      |
| Tabel 15. Hasil Analisis Interaksi antara Metode Latihan <i>Ball Feeling</i> dan<br><i>Coordination Training</i> dan Kelincahan .....   | 93      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Teknik Menggiring Bola .....  | 14      |
| Gambar 2. Lapangan Futsal .....   | 24      |
| Gambar 3. Gawang.....   | 26      |
| Gambar 4. Bola Futsal.....  | 27      |
| Gambar 5. Alur Kerangka Berpikir.....   | 65      |
| Gambar 6. Instrumen Tes Menggiring Bola Pada Permainan Futsal.....  | 78      |
| Gambar 7. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola.....  | 88      |
| Gambar 8. Hasil Interaksi antara Metode Latihan ( <i>ball feeling</i> dan <i>coordination training</i> ) dengan Kelincahan (tinggi-rendah)..... | 97      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Permohonan Surat Izin Validasi .....   | 110     |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....   | 114     |
| Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Survei Penelitian ke Sekolah .....   | 118     |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian ke Sekolah .....  | 120     |
| Lampiran 5. Surat Keterangan Izin Penelitian ke Kesbangpol DIY .....   | 122     |
| Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY .....  | 123     |
| Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian dari Dikpora DIY .....   | 124     |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Balasan Telah Melakukan Penelitian di Sekolah.  | 125     |
| Lampiran 9. Form Hasil Pertandingan Futsal di Yogyakarta .....   | 127     |
| Lampiran 10. Instrumen Tes Pengukuran Kelincahan .....   | 133     |
| Lampiran 11. Validitas dan Reabilitas Instrumen Tes Pengukuran Kelincahan...   | 134     |
| Lampiran 12. Validitas dan Reabilitas Instrumen Tes Menggiring Bola.....   | 136     |
| Lampiran 13. Validitas dan Reabilitas Instrumen Tes Pengukuran Menggiring Bola<br>.....  | 138     |
| Lampiran 14. Jadwal Latihan .....  | 140     |
| Lampiran 15. Program Latihan .....   | 142     |
| Lampiran 16. Rekapitulasi Data Tes Kelincahan ( <i>Illinois Agility Run</i> ).....   | 194     |
| Lampiran 17. Rekapitulasi Data Tes Kelincahan ( <i>Illinois Agility Run</i> ) dan<br>Keterampilan Menggiring Bola .....  | 196     |
| Lampiran 18. Rekapitulasi Data Kelas Sel Berdasarkan Kelincahan .....  | 197     |
| Lampiran 19. Rekapitulasi Data pretest dan posttest Keterampilan Menggiring Bola<br>.....  | 198     |
| Lampiran 20. Rekapitulasi Data peningkatan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Keterampilan<br>Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMAIT Abu<br>Bakar dan MAN 1 Yogyakarta ..... | 200     |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Lampiran 21. Uji Statistik..... | 201 |
| Lampiran 22. Dokumentasi.....   | 204 |