

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN FUTSAL KLUB
LATANSA KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh :
YULIANTO
NIM. 15089029/2015**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru".

Nama : Yulianto

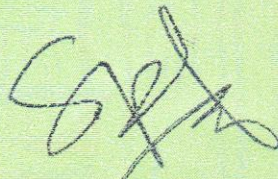
NIM/BP : 15089029/2015

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Disetujui Oleh

Pembimbing



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Menyetujui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

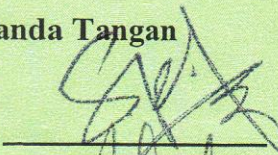
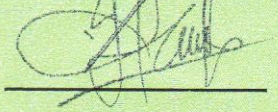
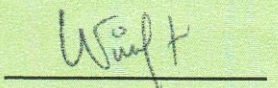
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**"Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Kemampuan
Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru"**

Nama : Yulianto
NIM/BP : 15089029/2015
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Padang, Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
Anggota	: Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd	2. 
Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Denagan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru”.
2. Karya tulis saya ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Yulianto
NIM. 15089029

ABSTRAK

YULIANTO. 2019. “Pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru”.

Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pemain adalah banyaknya pemain yang kurang memperhatikan teknik menggiring bola saat pertandingan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan *design* rancangan (*One group Pre-Test and One group Post-Test*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub latansa kota pekanbaru berjumlah 23 orang. Sampel penelitian berjumlah 12 pemain futsal klub latansa kota pekanbaru yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur penelitian ini yakni tes menggiring bola dari buku tes dan pengukuran pendidikan jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan beberapa hal berikut. *Pertama*, penggunaan metode latihan dapat diterapkan dalam latihan. Pemain mengikuti berbagai aktivitas latihan dengan baik dan didapatkan data yang diperoleh berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dimana hasil dari analisis uji hipotesis $t_{hitung} (20,52) > t_{tabel} (2,20)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel 12 orang, jadi dapat disimpulkan. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal kota pekanbaru.

Kata Kunci: *Ball Feeling*, *Agility*, Kemampuan Menggiring bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru.** Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga untuk mengetahui sejauh mana kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian ini dimasa yang akan datang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan baik moril maupun materil, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. H. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Dr.. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Sebagai Pembimbing Penulisan Skripsi Yang Senantiasa Meluangkan Waktu, Kesempatan, Dorongan, Semangat dan Bimbingan Menyelesaikan Skripsi Ini.

5. Hadi Pery Fajri, S,Si, M. Pd dan Windo Wiriadinata S.Pd M.Pd. Selaku Tim Penguji.
6. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
7. Bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-Rekan Mahasiswa FIK UNP, Khususnya angkatan 2015 yang telah memberikan semangat, perhatian, dan bantuannya, serta semua pihak yang tidak dapat di cantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teristimewa kepada orang tua yang tercinta, Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dorongan, semangat, cinta kasih dan do'a sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, engkau adalah pelita hidup, semoga tetesan keringat yang engkau usahakan teruntuk anakmu dapat bermanfaat untuk kebaikan semua.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Amin.,.

Padang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Futsal	9
2. Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribling</i>)	15
3. <i>Ball Feeling</i>	22
4. <i>Agility</i>	25
5. Latihan.....	32
B. Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Hipotesis.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Desain Penelitian	45

E. Defenisi Operasional.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data.....	46
G. Intrumen Penelitian	48
H. Perlakuan Penelitian	49
I. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Data.....	51
2. Analisis Data	54
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal	11
Gambar 2. Gawang Permainan Futsal.....	12
Gambar 3. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	19
Gambar 4. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	20
Gambar 5. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	21
Gambar 6. Kerangka Konseptual	43
Gambar 7. Gambar Tes Kemampuan Menggiring Bola	48
Gambar 8. Histogram Data Awal (<i>Pre-Test</i>)	52
Gambar 9. Histogram Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	54
Gambar 10. Tabel Norma Standar (baku) 0 ke z	77
Gambar 11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	78
Gambar 12. Daftar Nilai t_{tabel}	82
Gambar 13. Surat Izin Penelitian	84
Gambar 14. Tes Awal Dan Tes Akhir.....	83
Gambar 15. Absensi Penelitian.....	84
Gambar 16. Surat Blasan Klub Latansa	85
Gambar 17. Foto Bersama Pemain Klub Latansa	86
Gambar 18. Saat melakukan tes awal (<i>pre-test</i>).....	86
Gambar 19. Pemanasan sebelum melakukan latihan	87
Gambar 20. Saat Memberikan Arahan Program Latihan.....	87
Gambar 21. Saat Melakukan Latihan <i>Ball Feeling</i>	88
Gambar 22 Saat Melakukakn Latihan <i>Agility</i>	88
Gambar 23. Gambar Post Test Menggiring Bola.....	89
Gambar 24. Coching Certificate	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i>	24
Tabel 2. Tingkatan Intensitas	38
Tabel 3. Nama-nama tenaga pembantu	48
Tabel 4. Norma Penilaian.....	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Awal (Pre-Test) Kemampuan Menggiring Bola	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Akhir Awal (Pre-Test) Kemampuan Menggiring Bola.....	53
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 8. Rangkuman Uji Homogenitas.....	56
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	57
Tabel 10. Data awal (<i>pre-test</i>) Menggiring Bola	72
Tabel 11. Data akhir (<i>pos-test</i>) Menggiring Bola	73
Tabel 12. Uji Normalitas Data Awal (<i>pre-test</i>) Menggiring Bola	74
Tabel 13. Uji Normalitas Data Akhir (<i>pos-test</i>) Menggiring Bola	75
Tabel 14. Uji Hipotesis Menggiring Bola.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Ball Feeling</i> Dan <i>Agility</i>	65
2. Data awal (<i>pre-test</i>) Menggiring Bola.....	73
3. Data akhir (<i>pos-test</i>) Menggiring Bola.....	74
4. Uji Normalitas Data Awal (<i>pre-test</i>) Menggiring Bola.....	75
5. Uji Normalitas Data Akhir (<i>pos-test</i>) Menggiring Bola.....	76
6. Uji Hipotesis Menggiring Bola	79
7. Uji t_{hitung}	80
8. Dokumentasi Penelitian.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mepererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Adapun dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dan melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Dan untuk mencapai suatu prestasi tidaklah mudah untuk meraihnya perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan tersebut. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa:

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan kumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga dapat dicapai bila dilakukan pembinaan dan mengembangkan prestasi dari program latihan. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang dalam peraturan olahraga prestasi di Indonesia adalah futsal. Untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga futsal ada beberapa faktor penentu yaitu : eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi program latihan, sarana dan prasarana, keluarga, gizi dan pelatih selanjutnya faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi yang dimiliki pemain dapat mempengaruhi semangat atlet dalam mengikuti pertandingan maupun latihan yang diberikan, teknik, taktik dan mental.

Permainan futsal adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang energi dan waktu. Kondisi fisik dan tehnik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik, taktik sulit di realisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan tehnik yang baik. Selain itu, taktik juga

membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.(Syafuruddin, 1999 : 25).

Berdasarkan uraian–uraian di atas dapat di katakan bahwa faktor kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang di inginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau di kuasai, maka prestasi terbaik tidak akan di capai.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Menurut Justinus dalam Dani (2016:15) teknik dasar futsal ada 6 yaitu : “1) *Passing* dan kontrol, 2) *Chipping*, 3) *Dribbling*, 4) *Heading* dan *Shooting*.

Berdasarkan uraian diatas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar (2008:66). Menggiring bola bertujuan untuk : “1) Mendekati jarak kesasaran, 2) Melewati lawan, 3) Menghambat”.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih maupun pengurus klub latansa Kota Pekanbaru pada bulan Januari 2019. Klub latansa Kota Pekanbaru sudah sering mengikuti *event-event* futsal, tapi prestasinya kurang baik, contohnya sewaktu mengikuti turnamen futsal tingkat klub Se-Kota Pekanbaru pada tahun 2017, hanya masuk babak 8 besar. Pada tahun

2018 mengikuti turnamen futsal tingkat klub Se-Kota Pekanbaru hanya masuk babak 16 besar dan gagal ramadhan gugur digroup maupun liga nusantara hanya finis di semifinal dll.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, dalam permainan futsal menggiring bola (*dribbling*) saat penting sekali fungsi dalam memperoleh angka. Perlu diketahui juga frekuensi latihan klub latansa masih kurang baik dengan pemain yang kadang tidak sesuai, klub latansa kota pekanbaru sendiri latihannya 4 atau 3 kali dalam seminggu (d disesuaikan). Karena pentingnya penguasaan teknik *dribbling* yang termasuk sebagai penentu berprestasinya sebuah tim futsal, maka perlu diadakan latihan secara bersungguh-sungguh dan terus menerus. Maka dari itu dibutuhkan suatu latihan agar dapat memaksimalkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) ini.

Berdasarkan uraian diatas, jelas pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru, kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dan belum melakukan latihan dengan efektif, sehingga kemampuan menggiring bola mereka tidak maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dibutuhkan sistem latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk yang

dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola tapi peneliti mengambil dua bentuk latihan yaitu : 1) latihan *Ball feeling*, 2) *Agility*.

Lemahnya *ball feeling* pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru 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* pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru sampai saat ini masih sangat kurang. Sering dijumpai pelatih 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.

Pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru, 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 pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru seperti, penguasaan bola terhadap kaki, kelincahan (*agility*) saat membawa bola maupun tanpa bola, sehingga

perlu diupayakan peningkatan dalam hal menggiring bola dan juga kelincahan gerak tubuh. Unsur yang mendukung salah satunya adalah latihan *ball feeling* dan *agility*.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat pemain futsal klub Latansa Pekanbaru, banyak pemain memiliki kekurangan dalam gerakan menggiring bola. Penulis melihat sering kali pemain mudah kehilangan bola, penguasaan bola yang tidak baik, masih kakunya gerakan dalam menggiring bola. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejauh mana pengaruh latihan *Ball feeling* dan *Agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru.

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Peningkatan prestasi futsal klub Latansa kota Pekanbaru yang tergolong lambat dibuktikan dalam kejuaraan yang pernah diikuti.
2. Pada saat pemain futsal Latansa kota pekanbaru 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* pemain futsal klub Latansa kota Pekanbaru sampai saat ini masih kurang, gerakan yang terlihat monoton dan kurang bervariasi.

4. Gerakan tubuh yang kaku, kurang lincah, dan lambat pada pemain futsal Latansa kota Pekanbaru 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* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal klub Latansa kota Pekanbaru

C. Pembatasan Masalah.

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dalam hal waktu, dana, dan kemampuan maka masalah penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *Agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan *Ball feeling* dan *Agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa kota Pekanbaru.

E. Tujuan Penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa kota Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian.

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* (menggiring bola) dengan memberikan bentuk latihan *Ball Feeling* dan *Agility* secara terprogram dan kontiniu.
3. Pemain, sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* (menggiring bola pemain) pemain.
4. Kampus, sebagai bahan bacaan diperpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk dijadikan refrensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan, terlihat bahwa nilai t_{hitung} (20,52) lebih besar dari t_{tabel} (2,20). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan akibat latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru. Kemudian terdapat juga peningkatan kemampuan menggiring bola dengan rata-rata (*mean*) 18,81 pada saat tes awal dan tes akhir dengan rata-rata (*mean*) 15,32. Artinya program latihan *ball feeling* dan *agility* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan menggiring bola futsal. Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.

B. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk menggunakan latihan *ball feeling* dan *agility* sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru. Karena hasil penelitian ini telah dilakukan, bentuk latihan ini telah efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal ini berarti latihan *ball feeling* dan *agility* dapat dijadikan program tetap untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal klub latansa kota pekanbaru.

2. Disarankan lagi untuk lebih memperhatikan lagi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola, seperti faktor kondisi fisik, faktor kesehatan, kemampuan psikis dan motivasi.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk melakukan penelitian pada wanita.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri dan Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar, Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur
- Bafirman. (2012) . *pembentukan kondisi fisik .padang . Bahan Ajar*
- Charlim. (2011). *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan
- Harsono (1996) The Effect Snake Jump Agility Ladder Drill Exercises Agility On SSB U-15 PTPN V. *Joernal*. Riau Universit
- Herwin. (2004). *Keterampilan sepakbola dasar*. Diklat. Yogyakarta
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Justinus Lhaksana. (2011) *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara
- Maidarman. (2012). *Ilmu Melatih Dasar*. Padang. FIK UNP
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan
- _____. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling Dalam Permainan Sepakbola..* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabet
- Suwirman. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.