

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *AGILITY*  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
DALAM EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA  
DI SMP NEGERI 8 LUBUKLINGGAU**

**Boby Frimoes<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>, Muhammad Suhdy<sup>3</sup>**  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas PGRI Silampari  
[bfrimoes@gmail.com](mailto:bfrimoes@gmail.com)

Submitted: 2023-11-08

Published: 2023-12-27 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2023-12-22

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest*. Sampel penelitian menggunakan seluruh populasi yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan data kuantitatif dengan metode uji T deskriptif. Hasil penelitian ini menyatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak berdasarkan hasil data thitung  $7,529 <$  dan hasil data uji akhir adalah  $t_{tabel} 2,093$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh ball training feeling dan kelincahan pada keterampilan menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau.

**Kata Kunci:** *Ball feeling* dan *agility*, *dribbling*, dan sepak bola

**ABSTRACT**

*The aim of this study was to determine the effect of ball feeling and agility exercises on dribbling skills in soccer extracurriculars at SMP Negeri 8 Lubuklinggau. The research method uses the experimental method and uses the One Group Pretest and Posttest research design. The research sample used the entire population who took part in soccer extracurriculars, totaling 20 students. Data collection techniques using data collection techniques with dribbling ability test techniques. The data analysis technique uses quantitative data with the descriptive T-test method. The results of this study state that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected based on the results of the data  $t_{count} 7.529 <$  and the final test data result is  $t_{table} 2.093$  ( $t_{count} > t_{table}$ ), which shows that there is an effect of ball training feeling and agility on dribbling skills in soccer extracurricular activities at SMP Negeri 8 Lubuklinggau.*

**Keywords:** *Ball feeling and agility exercises, dribbling, and soccer*

## Pendahuluan

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sangat digemari oleh siswa, karena permainan sepak bola merupakan permainan menyenangkan, menarik, menegangkan, penuh drama dan kejutan maka setiap hal mengenai sepak bola tidak habis untuk dibahas. Menurut Muhajir & Sentosa (2017) bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Iykrus (2019) sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola

kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan menghindari agar bola tidak kemasukan ke gawang sendiri. Sepak bola terdiri dari 2 tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dalam waktu 2 x 45 menit. Sepak bola dapat diartikan dengan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan menggunakan bola yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan dengan cara memasukan bola ke gawang tim lawan dan berusaha untuk menjaga

gawangnya agar tim lawan tidak mencetak gol. Sepak bola merupakan olahraga tim terpopuler di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini (Baumgart, 2015). Olahraga sepak bola menuntut pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama. Pratama (2017) juga mengemukakan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dalam permainan sepak bola memiliki tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke arah gawang lawan dan mencegah pemain lawan membuat gol ke arah gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku yang dilakukan secara beregu. Permainan sepak bola dapat dilakukan secara berkelompok, sehingga seorang pemain sepak bola untuk dapat bermain

dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, terus-menerus dan berkesinambungan. Karena apabila Latihan dilakukan semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepak bola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Seorang pemain dapat bermain dengan baik tentunya harus memiliki teknik-teknik dasar sepak bola yang baik.

Menurut Nusufi (2012), mengatakan tentang teknik dasar dengan bola yaitu semua gerakan yang dilakukan menggunakan bola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan kemampuan dasar yang baik siswa dapat bermain sepak bola. Pada kegiatan latihan tim sepak bola harus dimulai dengan memahami keterampilan dasar permainan sepak bola untuk dilakukan dalam menghadapi kondisi yang muncul di dalam pertandingan sepak bola.

Pada pertandingan sepak bola siswa harus menguasai keterampilan dasar yang diajarkan diikuti oleh pelatih secara konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan yang mendasari saat bertanding. Setiap pemain tentunya memiliki kemampuan yang berbeda-beda

dalam hal menggiring bola. Kemampuan dasar menggiring bola merupakan keterampilan pertama dari sepuluh keterampilan dasar lainnya dalam permainan sepak bola, kenapa dikatakan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dikatakan sebagai keterampilan utama karena dalam permainan sepak bola 60% aktivitas dalam pertandingan dilapangan adalah menggiring bola (*dribbling*) sebagai bentuk kemampuan dasar dalam mempertahankan bola agar tidak direbut oleh lawan dan dapat juga sebagai kemampuan untuk merebut bola dari lawan. Oleh karena ini keterampilan menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan dasar permainan sepak bola yang paling utama karena pada ketemapilan ini yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan baik ada juga yang kurang baik karena vakumnya kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil wawancara bersama bapak Ujang Kaidin S,Pd selaku guru atau pelatih ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Lubuklinggau menyatakan bahawa kegiatan ekstrakurikuler kurang aktif dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, namun sekarang sekolah telah mengaktifkan kembali kegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola

memiliki keterampilan yang berbeda-beda dalam menggiring bola bahkan ada yang sama sekali tidak bisa menggiring bola. Ada beberapa siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung jari kaki dan jarak antara kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Siswa lemah dalam penguasaan bola sehingga bola mudah direbut lawan. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang luwes dan kehilangan unsure keindahan menggiring bola.

Ada sebagian siswa yang memiliki kecepatan yang cepat dalam berlari tetapi saat menggiring bola dalam kecepatan yang tinggi, siswa tersebut sulit untuk berbelok dan bola yang terlalu jauh dengan kaki dapat mengakibatkan bola sulit terkontrol. Selain itu, juga ada juga siswa yang sangat suka menggiring bola. Saat menguasai bola sebagian siswa cenderung menguasai bola tersebut lalu melakukan *dribbling* tanpa memperhatikan teman satu tim yang berdekatan. Menggiring bola sangat penting dikuasai, sebab jika seorang pemain dapat melakukan menggiring bola secara efektif dapat memberikan keuntungan yang sangat besar dalam sebuah tim sepak bola. Seorang pemain harus mengerti kapan harus melakukan menggiring bola, kapan pemain harus

melewati lawan dan mengeluarkan pertahanan lawan. Dengan memiliki kemampuan *dribbling* bola yang baik serta efektif, seorang pemain dapat melakukan penetrasi untuk memecahkan pertahanan lawan serta dengan kelincahan yang natural dapat membuat lawan merasa tertipu. Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya merupakan bentuk dari kelincahan (Sukma, 2015). Siswa saat berlari dengan menggunakan kecepatan yang tinggi tetapi tidak dapat membelokkan tubuhnya secara cepat dan tepat. Sehingga tidak dapat melewati lawan dan bola mudah direbut. Maka siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola masih belum mempunyai *agility* yang baik dalam keluwesan bermain sepak bola. Oleh karena itu untuk menumbuhkan dan menciptakan keluwesan dalam kelincahan (*agility*) di permainan sepak bola harus dilakukan Latihan secara terus menerus dan konsisten. *Agility* didefinisikan sebagai kemampuan manuver dari tubuh, yaitu kemampuan merubah posisi dan arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat. Menurut Hamzah (2019) "terdapat beberapa unsur kebugaran yang senantiasa dimiliki oleh setiap cabang olahraga seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan,

daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan. Menurut Hutrisma dan Sin (2019) mengatakan “mengubah arah gerak dengan kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan merupakan salah satu guna dalam permainan sepak bola”. Kesanggupan dan kesediaan tubuh seseorang dalam berganti arah dengan cepat dan tepat, dengan sesaat tanpa penggunaan daya yang berlebih dengan menjaga keseimbangan (Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan, 2020). Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, dengan kelincahan yang baik pemain dapat beberapa gerak tipu dalam permainan atau melewati hadangan pemain lawan (Basrizal et al., 2020). Menurut Arwandi dan Ardianda (2018) “kelincahan adalah kemampuan anggota tubuh untuk berpindah posisi tubuh dengan cepat tanpa hilangnya keseimbangan. Muhajir (dalam Satriaputra & Widodo, 2019) berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan saat bergerak. Karena kelincahan adalah kombinasi dari banyak komponen kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerakan maka banyak cabang olahraga yang

membutuhkan kelincahan (Satriaputra & Widodo, 2019). Menurut Widiastuti (2017) kelincahan adalah mengacu pada perubahan arah tubuh secara cepat yang dilakukan dengan gerakan lain dan kelincahan memiliki peran penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan (Yusuf & Zainuddin, 2020). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Kelincahan merupakan kombinasi dari kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi neuromuskular (Ismaningsih, 2015). Ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum (*General Agility*) dan kelincahan khusus (*Special Agility*). Kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan

yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Berdasarkan beberapa definisi diatas kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan tepat dalam waktu singkat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Kegiatan yang masih jarang dilakukan di SMP Negeri 8 Lubuklinggau adalah latihan teknik dilakukan agar kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh bola (*ball feeling*) sehingga siswa kesulitan untuk melakukan hal tersebut. Padahal apabila pemain sepak bola memiliki *ball feeling* yang baik maka pemain tersebut dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola dengan baik pula. Latihan Ball feeling merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah dan mengarahkan perasaan bola. Kadir dalam Wijaya(2015) mengatakan bahwa latihan *ball feeling* adalah “Kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”. Untuk dapat memiliki teknik sepak bola yang sempurna dan benar maka pemain bola wajib memiliki *ball feeling* yang sempurna. Berbagai aspek dalam *ball feeling* yang timbul

kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap kelincahan kaki saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh pola (Wijaya, 2015). Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Latihan *Ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, passing atau dengan cara lainnya. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Gerakan pemantulan untuk 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 dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* dilakukan sejak usia dini dan latihan melakukan sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain

agar pemain dapat menyatu dengan bola (Subagyo Irianto, 2010). Pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepak bola. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan *ball feeling* adalah bentuk latihan erasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk menguasai bola. Dengan memiliki pemain dalam hal ini siswa yang memiliki *ball feeling*, seorang pemain dapat menyatu dengan bola dan tidak merasa kaku dalam melakukan kegiatan *dribbling* dengan *agility*. Pemain yang menyatu dengan bola dapat melakukan kontrol *dribbling* dengan baik. Sehingga pemain tersebut dapat melakukan banyak variasi-variasi menggunakan bola. Selain itu juga pemain tersebut dapat mempermainkan bola bukan bola yang mempermainkan pemain. Maka diharapkan dengan adanya latihan *ball feeling* dan *agility*, siswa diharapkan dapat melakukan *dribbling* dengan baik.

Sarana dan prasarana di SMP Negeri 8 Lubuklinggau sangat mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Bola sebanyak 5 buah, gawang 1 pasang,

pluit 5 buah, *cone 3 set* dengan warna yang berbeda-beda dan lapangan dengan rumput yang baik serta memiliki pelatih-pelatih yang senior dan telah berkecimpung dalam dunia sepak bola Persatuan Guru Kota Lubuklinggau.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui dari kedua latihan tersebut, lebih efektif latihan *ball feeling* dan *agility* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Jadi, pada penelitian ini akan diteliti mengenai: “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam ekstrakurikuler Sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau”.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis data kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest*.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data ini menggunakan instrumen pengukuran test keterampilan menggiring bola. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Tahap perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 14 kali perlakuan.

### Hasil Dan Pembahasan

#### Hasil

Data Penelitian digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan menggiring bola diperoleh dengan menghitung waktu *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan tabel *Frequencies Statistic SPSS 25* (terlampir) menghasilkan mean 10,804; nilai maksimum 12,85; nilai minimum 9,30; standar deviasi sebesar 1,10782; range 3,55; median sebesar 10,68. Dari hasil tabel *Frequencies Statistic* dapat dibuat tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *pretest* sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Pretest**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	12,47 <X	3	15%	Kurang Sekali
2	11,36 <X≤ 12,47	2	10%	Kurang
3	10,25 <X≤ 11,36	7	35%	Sedang
4	9,14 <X≤ 10,25	8	40%	Baik
5	X≤ 9,14	0	0%	Baik Sekali

Berdasarkan data Tabel 1 Distribusi Frekuensi kemampuan menggiring bola pada kegiatan *pretest* pada Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau tidak siswa yang memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 0%, siswa yang mendapatkan predikat baik berjumlah 8 siswa dengan persentase 40%, siswa yang memperoleh kategori sedang berjumlah 7 siswa dengan persentase 35%, siswa yang memperoleh kategori kurang berjumlah 2 siswa dengan persentase 10%, sedangkan siswa yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 3 siswa yang mana persentasinya mencapai 15% dari seluruh jumlah siswa.

Hasil analisis deskripsi data *posttest* kemampuan menggiring bola diperoleh dengan menghitung waktu *posttest* dan *posttest* dengan menggunakan tabel Frequencies Statistic SPSS 25

(terlampir) menghasilkan mean 8,6175; nilai maksimum 11,93; nilai minimum 7,03; standar deviasi sebesar 1,33527; range 4,90; median sebesar 8,1950. Dari hasil tabel Frequencies Statistic dapat dibuat tabel distribusi frekuensi kemampuan menggiring bola *posttest* sebagai berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola Posttest**

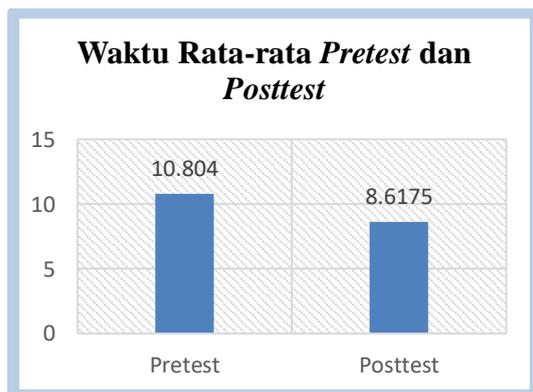
Berdasarkan Tabel 2 Distribusi Frekuensi kemampuan menggiring bola pada kegiatan *posttest* pada Ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau terdapat 13 siswa yang memperoleh kategori baik sekali dengan persentase 65%, siswa yang mendapatkan predikat baik berjumlah 4 siswa dengan persentase 20%, siswa yang memperoleh kategori sedang berjumlah 2 siswa dengan persentase 10%, siswa yang memperoleh kategori kurang berjumlah 1 siswa dengan persentase 5%, sedangkan siswa yang memperoleh kategori kurang sekali berjumlah 0 siswa yang mana persentasinya mencapai 0% dari seluruh jumlah siswa.

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 25 *Paired Samples-Test* atau menggunakan pengaplikasian rumus Uji-t dan didapatkan data pada tabel 3 Hasil Uji-t sebagai berikut:

**Tabel 3 Hasil Uji-t.**

Kelas	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest</i>	10,804	7,529	2,093	,000
<i>Posttest</i>	8,6175			



**Gambar 2 Grafik Waktu Rata-rata Pretest dan Posttest**

Berdasarkan Tabel 3 Hasil Uji t dan gambar 2 didapatkan perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest yaitu 10,804 dan 8,6175. Dari tabel hasil uji-t dapat dilihat nilai  $t_{hitung}$  dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,529 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093. Dapat dilihat jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , artinya terdapat pengaruh yang signifikan dapat dilihat dari perbandingan hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  yang

dihitung dengan menggunakan SPSS 25 sebesar 7,529 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093. Dari hasil ini dapat menjawab hipotesis yang telah dibuat dari hasil nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima.  $H_a$  berbunyi Ada pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau.

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari hasil latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. Pengaruh yang signifikan dapat dilihat dari perbandingan hasil analisis nilai  $t_{hitung}$  yang dihitung dengan menggunakan SPSS 25 sebesar 7,529 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093. Dapat dilihat jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima.  $H_a$  berbunyi Ada pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau.

**Daftar Pustaka**

- Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Roni. *Jurnal Patriot Volume*, 2(2018), 769–781.
- Baumgart, C. et al. Effects of Static Stretching and Playing Soccer on Knee Laxity. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2015; 0(0):1–5.
- Hamzah,H.(2019).HubunganKelincahan DenganKemampuanDribblingDala mPermainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang.*Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1),57-69.
- Hutrimas,M.T.,&Sin,T.H.(2019).StudiTe ntangKondisiFisikAtletSepakbola BintangTimurKotaPayakumbuh. *JurnalJPDO*, 2(1),89-94.
- Ismaningsih. (2015). Penambahan Proprioceptive Exercise pada Intervensi Strengthning Exercise Lebih Meningkatkan kelincahan pada Pemain Sepak bola. Program Studi Fisiologi Olahraga Konsentrasi Fisioterapi, Program Pascasarjana Universitas Udayana, pp. 1-93.
- Iyakus, Ana. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1-6.
- Muhajir,M.,& Sentosa,B.(2017).*PendidikanJasma ni,olahragadankesehatan*.<https://pmpk.kemdikbud.go.id/bukudigital/read/pdf/pjok-60a98956425ca>
- Nusufi, M. (2012). Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, Vol 6 (1): 475.
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepak bola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159.
- Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan. (2020). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Satriaputra, G. C., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 145–152.<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalkesehatan-olahraga/article/view/27855>