



**PENGARUH LATIHAN BOX DRILL WITH RINGS DAN BOUNDING WITH RINGS TERHADAP  
PENINGKATAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA  
SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 PALU**

Abi Barzah Al Azlami<sup>1</sup>, Hendriana Sri Rejeki<sup>2</sup>, Addriana Bulu Baan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: [addrianapalu@gmail.com](mailto:addrianapalu@gmail.com), Hp:0823\*\*\*\*)

**Info Artikel**

*Riwayat Artikel:*  
Diterima Juli 2018  
Disetujui November  
2018  
Dipublikasikan  
Desember 2018

*Keywords:*  
Latihan Dumbbell,  
Servis Atas, Bola voli.

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh latihan box drill with rings terhadap peningkatan dribbling dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu, 2) pengaruh latihan bounding with rings terhadap peningkatan dribbling dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu dan 3) perbedaan pengaruh latihan box drill with rings dengan bounding with rings terhadap peningkatan dribbling dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen permulaan (pra-eksperimen). Sampel merupakan sebagian yang diambil dari jumlah populasi yang berjumlah 30 orang. Adapun teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus uji-t (uji perbedaan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh latihan box drill with rings terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa. 2) Ada pengaruh latihan bounding with rings terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa, dan 3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan box drill with rings dan bounding with rings terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa

**Abstract**

*The purpose of this study was to find out: 1) the effect of drill box exercises with rings on increasing dribbling in futsal games on students of Muhammadiyah 1 Palu Vocational School, 2) the effect of bounding with rings on increasing dribbling in futsal games for students of Muhammadiyah 1 Palu Vocational School and 3) differences in the effect of box drill with rings with bounding with rings on increasing dribbling in futsal games on students of Muhammadiyah 1 Palu Vocational School. This study uses a quantitative method with a type of preliminary experimental research. The sample is partially taken from the total population of 30 people. The sampling technique is purposive sampling. The data analysis technique in this study used the t-test formula (difference test). The results of the study show that 1) There is the influence of the box drill with rings on the agility of dribbling futsal games to students. 2) There is the effect of bounding with rings on the agility of dribbling futsal games to students, and 3) There is no difference in influence between drill box exercises and rings and rings with agility in dribbling futsal games to students*

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada dimasyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga yang lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Di samping itu di sekolah-sekolah dan universitas permainan futsal berkembang dengan pesat juga, perkumpulan-perkumpulan futsal berdiri seperti jamur diwaktu hujan.

Futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu yang populer pada saat ini bahkan telah menjadi permainan nasional disetiap negara. Maraknya perkembangan olahraga futsal ini disebabkan karena cirinya yang memberikan kesempatan pada pemain untuk memperagakan keterampilannya dengan leluasa namun dengan masih tetap berpedoman kepada aturan permainan yang berlaku. Menurut Kurniawan (2011: 104) menjelaskan “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan

untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki”.

Kata futsal sendiri berarti sepak bola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola, dan “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya ada beberapa nama yang sering digunakan untuk olahraga ini, antara lain *five-a-side-game*, *mini soccer* ataupun *indoor soccer*.

Dalam permainan futsal tidak harus menggunakan lapangan yang luas, permainan futsal bisa dimainkan di lapangan basket, lapangan *volley*. Namun permainan futsal ini sangat mirip dengan permainan sepak bola, meskipun dapat dimainkan di dalam ruangan (Dar Mizan, 2008: 15-16).

Meskipun permainan ini baru masuk ke Indonesia, peminat futsal semakin lama semakin banyak. Tak heran jika permainan futsal harus dipelajari dengan benar. Peraturan permainan harus dikuasi dengan baik oleh pelatih, pemain, official, dan juga penonton. Dengan begitu, tidak terjadi kesalahpahaman tentang sebuah peraturan. Upaya terus

menerus untuk memasyarakatkan futsal juga harus terus dilakukan. Karakter permainan futsal sangat cocok dengan karakter orang Asia. Indonesia hendaknya bias berkiprah lebih hebat di cabang olahraga futsal, asalkan semua pihak bersatu padu membangun futsal yang berprestasi.

Perkembangan olahraga futsal ini sampai ke daerah-daerah di Indonesia ini yang salah satunya berkembang di SMK Muhammadiyah 1 Palu yang terletak di Jalan Letjend Soeprapto, olahraga futsal menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh siswa putra di sekolah tersebut. Olahraga futsal ini menjadi permainan yang sangat menyenangkan untuk siswa, disamping itu siswa juga bisa menyalurkan bakatnya dibidang olahraga melalui ekstrakurikuler futsal yang diadakan oleh pihak sekolah, para siswa sangat antusias dan berlomba untuk menjadi pemain terbaik.

Melihat dari peringkat atau perolehan juara yang didapatkan oleh anak-anak pada sekolah tersebut cukuplah baik. Namun dibalik perkembangan olahraga futsal di SMK Muhammadiyah 1 Palu, fenomena yang terjadi di sekolah adalah penguasaan teknik dasar futsal oleh siswa peserta ekstrakurikuler masih belum menunjukkan kemampuan dan

keterampilan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena intensitas latihan yang sangat minim, fasilitas yang kurang memadai, metode latihan atau metode pengajaran yang kurang efektif karena kurangnya kombinasi antara proses latihan dengan bermain, model pelatihan yang diajarkan atau dilatihkan tidak menekankan pada teknik dasar, kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak masih rendah, serta faktor lingkungan berlatih yang kurang mendukung.

Peneliti mengambil penelitian di SMK Muhammadiyah 1 Palu dengan tujuan untuk meningkatkan cara dribling yang baik pada siswa di sekolah tersebut. Dan kebetulan pada saat peneliti melakukan PPL di sekolah tersebut saya mengajarkan materi tentang teknik dasar sepakbola, kemudian melihat siswa-siswa di sekolah tersebut mereka kurang lincah dan kurang tepat dalam melakukan dribling, oleh sebab itu saya berinisiatif untuk mengambil judul penelitian tentang peningkatan dribling pada permainan futsal dengan tehnik latihan box drill with rings dan bounding with rings.

Seorang pemain futsal yang baik, harus dibekali pengetahuan dan keterampilan teknik dasar futsal yang baik

karena itu merupakan dasar awal seorang pemain futsal. Dalam penelitian ini akan diambil teknik dasar kelincahan menggiring bola. Kelincahan menggiring bola sendiri merupakan teknik dasar dalam futsal yang sangat penting, bisa dikatakan jika seseorang tidak bisa melakukan dribbling, maka orang tersebut tidak akan bisa bermain sebagai pemain profesional.

Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan dan menggiring, hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan passing dan dribbling. Pemain yang tidak memiliki kemampuan teknik dasar menggiring yang bagus maka penampilan dari pemain tersebut tidak akan sesuai harapan, sehingga agar mendapat kualitas teknik dasar menggiring bola yang bagus maka diperlukan latihan khusus untuk mencapainya agar dalam permainan olahraga futsal lebih maksimal.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti mengedepankan permasalahan dengan judul: Pengaruh Latihan Box Drill With Rings dan Bounding Rith Rings terhadap Peningkatan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen permulaan (pra-eksperimen). Menurut Suryana (2010:20) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang menguji apakah variabel-variabel eksperimen efektif atau tidak. Untuk menguji efektif tidaknya harus digunakan variabel kontrol.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian eksperimen dengan free test post test design.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011:117). Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu sebanyak 104 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011:118). Pengambilan sampel menurut ketentuan yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:120) menyatakan bahwa apabila subjek penelitian yang kurang dari 100

lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apabila jumlah subyeknya banyak atau besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, setidak tidaknya disesuaikan dengan kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana. Jadi jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Melihat dari jumlah populasi yang sangat luas, sehingga dalam hal ini peneliti melakukan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel bertujuan atau *purposive*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan penuh pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011:85). Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang diambil 25% dari jumlah keseluruhan populasi yaitu 120 orang, agar supaya 30 orang ini bisa dibagi menjadi 2 kelompok, 15 orang kelompok 1 dan 15 orang kelompok 2.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Berdasarkan gambar 1 pada lampiran lapangan Adapun prosedur pelaksanaan kecepatan menggiring (*dribbling*) bola menurut Nurhasan (2000:153) adalah sebagai berikut:

- 1) Tujuan: Mengukur Kecepatan, Kelincahan, dan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*).
- 2) Alat : Bola, *stopwatch*, 6 buah rintangan, tiang bendera, dan kapur.
- 3) Pelaksanaan:
  - a. Pada aba-aba “Siap”, *testee* berdiri di belakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
  - b. Pada aba-aba “Ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
  - c. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan.
  - d. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan dinyatakan gagal, bila:

- 1) *Testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja,
- 2) *Testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, dan

3) *Testee* menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Instrument dalam penelitian ini merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2011:102) menjelaskan instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Adapun alat yang dibutuhkan dalam penelitian adalah sebagai berikut: a)Area tes, b)8 buah *cone*, c)*Stopwatch*, d)Bola secukupnya, e)*Pluit*, f)Lapangan Futsal, g)Alat tulis dan Mitra pelatih untuk mencatat waktu, h)Program latihan

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang nantinya digunakan dalam penelitian ini adalah analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan teknik analisis *t-test* oleh (Sutrisno Hadi, 2001:490)

### **HASIL**

Setelah melakukan sebuah penelitian, selanjutnya penulis menyajikan hasil analisis data dan pembahasan. Setelah itu akan dilakukan pembahasan dari hasil analisis dan kaitannya dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini untuk

memberi interpretasi dari hasil analisis data.

#### **a. Kelompok A, Latihan Box Drill With Rings**

Kemampuan *dribbling* pada tes awal sebelum penerapan latihan *box drill with rings*, didapatkan nilai tercepat sebesar 16,69 dan nilai terlambat sebesar 21,34 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,56 detik. Sedangkan pada pelaksanaan tes akhir *dribbling* setelah dilakukan latihan *box drill with rings*, didapatkan nilai tercepat sebesar 16,11 dan nilai terlambat sebesar 21,11 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,25 detik dengan nilai peningkatan *dribbling* setelah mengikuti latihan *box drill with rings* sebesar 1,58%.

#### **b. Kelompok B, Latihan Bounding With Rings**

Kemampuan *dribbling* pada tes awal sebelum penerapan latihan *bounding with rings*, didapatkan nilai tercepat sebesar 17,24 dan nilai terlambat sebesar 23,09 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,71 detik. Sedangkan pada pelaksanaan tes akhir *dribbling* setelah dilakukan latihan *bounding with rings*, didapatkan nilai tercepat sebesar 16,96 dan nilai terlambat sebesar 22,67 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 19,20 detik dengan

nilai peningkatan dribbling setelah mengikuti latihan bounding with rings sebesar 2,62%.

c. Perbandingan Latihan *Box Drill With Rings* dan *Bounding With Rings*

Kemampuan dribbling pada tes akhir pada kelompok latihan box drill with rings didapatkan nilai tercepat 16,11 dan nilai terlambat 21,11 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 19,25 detik. Sedangkan kemampuan dribbling pada tes akhir pada kelompok latihan bounding with rings didapatkan nilai tercepat sebesar 16,96 dan nilai terlambat sebesar 22,67 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 19,20 detik. Rata-rata tes akhir pada kelompok latihan bounding with rings lebih kecil (cepat) dibandingkan pada kelompok latihan box drill with rings. Dari hasil penelitian yang didapatkan tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin kecil rata-rata latihan, maka semakin bagus metode latihan yang telah digunakan

d. Uji Persyaratan Analisis

1) Uji Normalitas data

Hasil yang didapatkan dari rangkuman uji normalitas pada tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen memberikan hasil untuk tes awal kemampuan dribbling dengan nilai sig. sebesar 0,990 = 0,05 (5%), sehingga

dapat dikatakan normal atau berdistribusi normal. Sedangkan pada tes akhir kemampuan dribbling memberikan nilai sig. sebesar 0,987 = 0,05 (5%), sehingga dapat dikatakan normal atau berdistribusi normal. Artinya bahwa variabel dribbling melalui penerapan latihan box drill with rings adalah berdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansinya > = 0,05.

Sedangkan tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan bounding with rings memberikan hasil bahwa pada tes awal kemampuan dribbling adalah berdistribusi normal dengan nilai sig. sebesar 0,981 = 0,05 (5%), sedangkan pada tes akhir memberikan hasil bahwa kemampuan dribbling juga berdistribusi normal dengan nilai sig. sebesar 0,828 = 0,05 (5%). Artinya bahwa variabel dribbling melalui penerapan latihan bounding with rings adalah berdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansinya > = 0,05.

2) Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas pada tabel 1 dilampiran menunjukkan data yang homogen. Karena sesuai dengan kriteria pengujian bahwa jika nilai Sig. > 0,05. Maka, *Ho* diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa: Hasil uji homogenitas dari selisih tes awal dan

tes akhir pada variabel *dribbling* mempunyai varian yang sama (homogen) atau  $0,732 > 0,05$ , dan hasil uji homogenitas dari selisih tes akhir dan tes awal pada variabel *dribbling* memiliki varian yang sama (homogen) atau  $0,937 > 0,05$ .

## PEMBAHASAN

### a. Pengaruh Latihan *Box Drill With Rings* Terhadap Kelincahan

Hasil dari penelitian, pada hipotesis pertama yang berbunyi: “Ada pengaruh latihan *box drill with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu”, didapatkan jumlah keseluruhan tes awal sebesar 293,44 dan jumlah keseluruhan dari hasil tes akhir *dribbling* sebesar 228,85, dengan nilai selisih antara tes awal dan tes akhir atau  $d$  sebesar 4,59 dan nilai varian tes awal dan tes akhir atau  $d^2$  sebesar 0,2172. Sedangkan perolehan data dari variabel terikat *dribbling* memiliki pengaruh yang signifikan terbukti pada kelompok latihan *box drill with rings* didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 9,69 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 atau  $(9,69 > 2,145)$  dengan nilai  $d.b = N - 1$  atau  $15 - 1 = 14$ , pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil yang didapatkan dari penelitian dengan

menggunakan bentuk latihan *box drill with rings* termasuk dalam metode latihan kelincahan.

Hasil ini senada dengan ungkapan Andhi Zakariya Utama, dkk (2015) yang menjelaskan bahwa, latihan tersebut mengandung unsur kelincahan, dan koordinasi, dan kemampuan meregang selain itu latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan konvensional dalam upaya peningkatan keterampilan menggiring maupun kelincahan dalam menggiring bola. Menurut Foran (dalam Budiwanto, 2012:40) menjelaskan, kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Sedangkan Harsono (dalam Womsiwor, 2014:10), mengartikan kelincahan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan posisi tubuh, serta sadar akan posisi tubuh.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh dari pemberian latihan *box drill with rings* terhadap

kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.

b. Pengaruh Latihan *Bounding With Rings* Terhadap Kelincahan

Hasil pengujian hipotesis kedua yang berbunyi: “Ada pengaruh latihan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu”, didapatkan jumlah keseluruhan tes awal sebesar 295,58 dan jumlah keseluruhan dari hasil tes akhir *dribbling* sebesar 228,03, dengan nilai selisih antara tes awal dan tes akhir atau  $d$  sebesar 7,55 dan nilai varian tes awal dan tes akhir atau  $d^2$  sebesar 1,1339. Sedangkan perolehan data dari variabel terikat *dribbling* memiliki pengaruh yang signifikan terbukti pada kelompok latihan *bounding with rings* didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,85 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 atau  $(6,85 > 2,145)$  dengan nilai  $d.f = N - 1$  atau  $15 - 1 = 14$ , pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil dari analisis yang didapatkan membuktikan bahwa Latihan tersebut meningkatkan kelincahan karena dapat menstimulasi saraf sehingga menyebabkan saraf tersebut terstimulasi. Latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk

tujuan akhir merubah gerakan (Wood, 2011). Dengan demikian dapat diartikan bahwa ada pengaruh dari pemberian latihan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.

c. Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Drill With Rings* dan *Bounding With Rings* Terhadap Kelincahan

Hasil pengujian hipotesis ketiga yang berbunyi: “Ada perbedaan pengaruh latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu”, didapatkan jumlah keseluruhan tes akhir *dribbling* pada kelompok latihan *box drill with rings* sebesar 288,85 dan jumlah keseluruhan dari hasil tes akhir *dribbling* pada kelompok latihan *bounding with rings* sebesar 228,03, dengan nilai selisih antara tes awal dan tes akhir atau  $d$  sebesar 0,82 dan nilai varian tes awal dan tes akhir atau  $d^2$  sebesar 5,5371. Sedangkan perolehan data dari variabel terikat *dribbling* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terbukti dari perbedaan kedua kelompok latihan didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 0,31 lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,145 atau  $(0,31 < 2,145)$  dengan nilai  $d.f = N - 1$  atau  $15 - 1 = 14$ , pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian di atas juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tirta Ponco Nugroho (2005:51) menjelaskan bahwa, kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola (*dribbling*). Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambata kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan.

Pergerakan yang cepat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Milanovic dkk, (2011) bahwa kelincahan adalah sangat penting dalam futsal dan sepakbola, dan itu merupakan karakteristik umum. Selain itu Holmberg (2009:73) juga menyatakan bahwa kelincahan (*agility*) dapat didefinisikan sebagai ketrampilan fisik yang memungkinkan individu dengan cepat dan efisien mengubah arah, mempercepat, dan memperlambat dalam upaya untuk bereaksi dengan tepat. Sehingga apabila

setiap pemain sepakbola memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik tentunya dapat mendukung pergerakan pemain seperti mengejar atau menghindari lawan serta bereaksi terhadap pergerakan bola. Dalam kelincahan juga harus didukung dari beberapa kombinasi komponen kondisi fisik yang lain, salah satunya kecepatan (*speed*). Bompa (dalam Womsiwor 2014:57) berpendapat, bahwa kelincahan (*agility*) merupakan produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan kekuatan. Oleh karena itu dalam latihan ini digunakan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* untuk meningkatkan kemampuan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*agility*).

Dengan demikian dapat diartikan bahwa: tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu, hal tersebut dikarenakan kedua bentuk latihan seperti latihan *box drill with rings* dengan *bounding with rings* sangat berpengaruh terhadap teknik dasar permainan futsal dan juga dapat digunakan sebagai metode latihan dalam permainan sepak bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat diambil beberapa simpulan diantaranya:

- 1) Ada pengaruh latihan *box drill with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.
- 2) Hasil analisis membuktikan bahwa, Ada pengaruh latihan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.
- 3) Hasil analisis membuktikan bahwa, Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* terhadap kelincahan menggiring bola permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran diantaranya; 1) Bagi pemain futsal meningkatkan kondisi fisik dengan penerapan latihan *box drill with rings* dan *bounding with rings* yang bertujuan meningkatkan *dribbling* dalam mencapai prestasi yang lebih baik. 2) Bagi guru maupun pelatih diharapkan mampu

mengkondisikan setiap siswa atau pemain pada saat berlangsungnya preses pelatihan. 3) Bagi SMK Muhammadiyah 1 Palu, diharapkan untuk memperhatikan sarana dan prasarana olahraga khususnya permainan futsal. 4) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel dalam penelitian ini dan jumlah populasi yang lebih banyak.

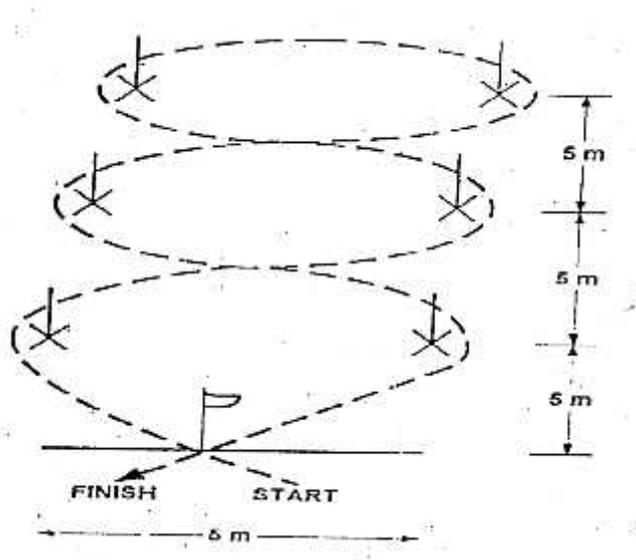
## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Dar Mizan. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. PSSI.
- Margono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

**LAMPIRAN**

Tabel 1. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gabungan Tes Awal <i>Dribbling</i>	0,120	1	28	0,732
Gabungan Tes Akhir <i>Dribbling</i>	0,006	1	28	0,937



Gambar 1 Lapangan Tes *Servis* (Sumber :Nurhasan 2001:117)