

Pengaruh Latihan Speed Agility dan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Teknik Dribbling Futsal Siswa MAN 2 Bone

Andi Muh Sulihin¹, Andi Mutmainna², Rahmat Ilahi³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Bone

¹mrrahmatilahi31@gmail.com, ²bahtiarandimutmainna@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of speed agility and ball feeling training on dribbling technique ability in futsal among students of MAN 2 Bone. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a one-group pretest–posttest design. The research sample consisted of 16 students participating in the futsal extracurricular program at MAN 2 Bone, selected using a total sampling technique. The research instrument was a futsal dribbling test. Data were analyzed using descriptive statistics and hypothesis testing. The results showed that speed agility and ball feeling training had a significant effect on improving students' futsal dribbling technique. Therefore, both training methods are effective alternatives for training programs to enhance basic futsal dribbling skills.

Keywords: *speed agility, ball feeling, dribbling, futsal*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal siswa MAN 2 Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 16 siswa ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bone yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes dribbling futsal. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *speed agility* dan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dribbling futsal siswa. Dengan demikian, kedua bentuk latihan tersebut efektif digunakan sebagai alternatif program latihan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling futsal.

Kata kunci: *speed agility, ball feeling, dribbling, futsal*

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang bersifat sistematis berupa upaya untuk mengembangkan dan memaksimalkan potensi jasmani dan rohani seseorang, baik secara individu maupun kelompok, melalui aktivitas permainan, perlombaan, serta kegiatan fisik yang terencana untuk mencapai kebugaran,

kesehatan, dan prestasi (Rahmat et al., 2025). Sejalan dengan itu, olahraga pada dasarnya adalah aktivitas fisik yang melibatkan permainan, baik melawan orang lain maupun selaras dengan lingkungan alam sekitar. Aktivitas fisik sangat dibutuhkan karena memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan gerak dan kebugaran tubuh (Mahendra, 2025). Menurut Yuliawan dan

Indrayana (2021), olahraga merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan serta membina potensi jasmani dan rohani melalui kegiatan permainan.

Dalam konteks pendidikan, olahraga memiliki peran penting dalam membina perkembangan pribadi dan akademik peserta didik (Hardi & Mutmainna, 2025). Kegiatan olahraga dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk di lingkungan sekolah, salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan fisik yang diselenggarakan di luar kurikulum inti untuk memberikan kesempatan kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, kerja sama tim, kepemimpinan, serta nilai-nilai positif lainnya (Salahudin et al., 2023). Saat ini, banyak sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai sarana pengembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga (Muh. Syafiq et al., 2025).

Ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu kegiatan olahraga yang diminati siswa MAN 2 Bone. Kegiatan ekstrakurikuler MANDA dibentuk untuk mengembangkan bakat siswa di bidang olahraga, memperluas wawasan, serta melengkapi pembinaan peserta didik secara menyeluruh. Ekstrakurikuler MANDA mencakup berbagai cabang olahraga, seperti sepak takraw, bola voli, basket, tenis meja, dan futsal. Futsal merupakan olahraga beregu yang menuntut kecepatan, ketepatan, serta kerja sama tim yang baik antar pemain (Ripal et al., 2025). Olahraga ini juga menjadi salah satu cabang yang sangat populer di berbagai kalangan masyarakat, baik di tingkat daerah,

nasional, maupun internasional (Darminto et al., 2023).

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, terutama teknik dribbling. Dribbling berperan penting dalam mempertahankan penguasaan bola, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Namun, berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 2 Bone, ditemukan bahwa kemampuan dribbling siswa masih tergolong rendah, ditandai dengan bola yang mudah terlepas, kontrol bola kurang baik, serta pandangan pemain yang masih terfokus pada bola.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan dribbling adalah melalui latihan *speed agility* dan *ball feeling*. Latihan *speed agility* bertujuan meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain dalam mengubah arah gerak secara cepat dan efektif. Sementara itu, latihan *ball feeling* berfokus pada peningkatan kepekaan dan penguasaan bola menggunakan kaki. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua bentuk latihan tersebut terhadap kemampuan dribbling futsal siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan teknik dribbling dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler MAN 2 Bone. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu dengan memberikan tes awal (pretest),

perlakuan berupa latihan *speed agility* dan *ball feeling*, serta tes akhir (posttest). Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal MAN 2 Bone pada bulan Juli 2025 dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 16 siswa ekstrakurikuler futsal yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa tes dribbling futsal yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan, didukung dengan observasi dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan statistik kuantitatif dengan bantuan program SPSS versi 2023, meliputi uji prasyarat analisis (uji normalitas dan uji homogenitas) serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal MAN 2 Bone dengan subjek penelitian sebanyak 16 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan pemberian pretest pada tanggal 29 Juli 2025 untuk mengetahui kemampuan awal teknik dribbling, kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan *speed agility* dan *ball feeling* selama 12 kali pertemuan yang dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Posttest dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2025 untuk mengetahui kemampuan dribbling setelah diberikan perlakuan.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa pada latihan *speed agility*, nilai rata-rata kemampuan dribbling siswa pada pretest sebesar 15,03 dengan nilai

minimum 14,12 dan maksimum 16,36, sedangkan pada posttest nilai rata-rata menurun menjadi 11,68 dengan nilai minimum 10,47 dan maksimum 13,42. Penurunan nilai waktu tempuh ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan latihan *speed agility*. Pada latihan *ball feeling*, nilai rata-rata pretest sebesar 14,64 dengan nilai minimum 12,40 dan maksimum 16,40, sedangkan nilai rata-rata posttest menurun menjadi 11,43 dengan nilai minimum 11,00 dan maksimum 12,15, yang juga menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling siswa.

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pretest dan posttest pada latihan *speed agility* dan *ball feeling* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada latihan *speed agility* sebesar 0,517 dan pada latihan *ball feeling* sebesar 0,180, yang keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan homogen dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Pengujian hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa latihan *speed agility* memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling, dengan nilai t hitung sebesar 7,663 lebih besar dari t tabel 1,894 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan latihan *speed agility*. Selain itu, latihan *ball feeling* juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling dengan nilai t hitung sebesar 6,336 lebih besar dari t tabel 1,894 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Secara keseluruhan, kedua metode latihan

tersebut terbukti efektif meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling dalam permainan futsal siswa MAN 2 Bone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed agility* dan *ball feeling* terhadap kemampuan teknik dribbling bola dalam permainan futsal siswa ekstrakurikuler MAN 2 Bone. Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan futsal karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, melewati lawan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Penguasaan teknik dribbling memerlukan kecepatan perubahan arah gerak serta kepekaan terhadap bola (*ball feeling*) yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan *speed agility* terbukti mampu meningkatkan kemampuan dribbling siswa. Peningkatan ini terjadi karena latihan *speed agility* melatih kecepatan, kelincahan, dan kemampuan perubahan arah gerak secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan, yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Sementara itu, latihan *ball feeling* juga memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Latihan ini membantu siswa meningkatkan kontrol dan sentuhan terhadap bola sehingga bola tetap berada dalam jangkauan kaki saat menggiring.

Peningkatan kemampuan dribbling yang signifikan pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh kedisiplinan siswa dalam mengikuti program latihan, keteraturan latihan, serta kemampuan siswa dalam menerima dan melaksanakan instruksi latihan dengan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* dapat meningkatkan kemampuan

dribbling pemain futsal (Shalahudin & Sifaq, 2023) serta latihan *agility* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling zig-zag (Hidaya et al., 2022). Selain itu, penelitian Syaputra dan Fajar (2024) juga menyatakan bahwa kombinasi latihan *ball feeling* dan *agility* yang terprogram dengan baik mampu meningkatkan kualitas kemampuan menggiring bola pada pemain futsal.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *speed agility* dan *ball feeling* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling dalam permainan futsal siswa MAN 2 Bone.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaputra, R., & Fajar, M. (2024). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 45–52.
- Septianingrum, D., et al. (2022). Latihan ball feeling dalam peningkatan teknik dasar futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 33–40.