



Pengaruh Latihan *Speed Chute* Beban Tetap dan Bertambah Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal

¹Akhmad Fadhil Najmudin, ²Liska Sukiyandari, ³Sofyan Ardyanto

¹PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim, ²PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim, ³PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim

Email: ¹fadhil77@gmail.com, ²liskasukiyandari@unwahas.ac.id, ³sofyanardyanto@unwahas.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Dribbling, Futsal, Speed Chute

Keywords:

Dribbling, Futsal, Speed Chute

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena kurangnya porsi latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada siswa. Desain penelitian "*two group pre test post test design*". Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Instrumen Olahraga Futsal. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *speed chute* beban tetap terhadap kelincahan *dribbling* siswa dengan t hitung $5.26 > t$ tabel 2.26, kenaikan presentase sebesar 2.03%, (2) Ada pengaruh latihan *speed chute* beban bertambah terhadap kelincahan *dribbling* dengan t hitung $4.676 > t$ tabel 2.26, kenaikan presentase sebesar 2,4%, (3) Latihan *speed chute* beban bertambah lebih baik dari pada latihan *speed chute* beban tetap dengan selisih rata-rata 0,05. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *speed chute* beban tetap dan metode latihan *speed chute* beban bertambah memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* futsal siswa.

Abstract

The research problem of this study is lack of practice to increase students dribble agility. Types of research studies used are experimental with two group pre test post test design. The instruments of this research were taken from futsal extracurricular and the analysis used is t-test. The results of this analysis showed that (1) there are improvement of speed chute load expenses method towards students dribble agility with t-hitung $5,26 > t$ -table 2,26, there was an increase 2,03%, (2) There are improvement of speed chute load increases towards students dribble agility with t-hitung $4,676 > t$ -table 2,26, there was an increase 2,4%, (3) Load chute speed training increases better than speed chute training fixed load with average difference average of 0.05. The results of this research showed that the speed chute training with load expenses and load increases effect towards students dribble agility.

□ Alamat korespondensi:

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan Kota Semarang

E-mail: damir46@gmail.com

PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang mulai tumbuh dan berkembang di Indonesia. Antusiasme yang tinggi dari masyarakat baik kota maupun pelosok desa menjadikan olahraga ini sudah menjamur di masyarakat. Permainan futsal tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola yang sudah jauh dikenal dikalangan masyarakat dan menjadi olahraga sejuta umat, beberapa perbedaan yang ada dari olahraga futsal dan sepakbola adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, dan beberapa peraturan yang berbeda karena disesuaikan dengan besarnya lapangan. Banyak kompetisi yang diadakan baik di kota maupun di desa, baik kompetisi resmi maupun hanya sekadar kompetisi antar tim ataupun antar desa.

Setiap pemain pasti ingin mempunyai prestasi yang tinggi dalam bermain futsal, oleh karena itu dalam mempertinggi prestasi permainan futsal teknik dasar tersebut erat sekali hubungannya dengan mutu gerak, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan futsal harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu misalkan menendang atau menembak, menggiring atau mendribel, mengontrol dan menyundul bola serta pergerakan tanpa bola, berupa lari dan *positioning* (penempatan diri di lapangan) yang baik agar dapat membuka permainan dan menyusun serangan.

Pada olahraga futsal salah satu komponen yang penting adalah lari, namun lari yang dimaksud tidak hanya sekadar lari, karena dalam futsal lari digunakan untuk melewati penjagaan lawan ataupun untuk mengejar lawan. Selain itu lari juga digunakan untuk mencari ruang kosong untuk menyerang. Sehingga lari yang diperlukan dalam olahraga futsal erat kaitannya dengan kelincahan. Proses untuk mencapai semua itu salah satunya adalah melalui latihan. Latihan merupakan sebuah usaha untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih. *Speed Chute dengan beban tetap dan meningkat* adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki kelincahan seorang atlet. Sehingga metode latihan ini

merupakan metode latihan yang dapat digunakan dan diterapkan dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal.

Selama melakukan praktek pengalaman mengajar (PPM) dan melatih tim futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang didapati bahwa komponen fisik para peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal masih kurang terlatih secara maksimal. Komponen tersebut diantaranya daya tahan tubuh dan kelincahan. Dari beberapa siswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka sulit untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan yang menekannya dan sulit untuk dapat melewati lawan ketika menguasai bola. Melihat hasil diatas siswa kurang mendapatkan latihan-latihan khusus untuk melatih kelincahan. Dari beberapa kali pengamatan selama ekstrakurikuler berlangsung, dapat terlihat dengan jelas bahwa aspek kelincahan menjadi salah satu masalah yang serius pada ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Karena itu dibutuhkan perlakuan secara khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Kurangnya minat siswa dalam mengikuti latihan yang kurang bervariasi menjadikan siswa tidak dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin menggunakan metode latihan *Speed Chute* dengan beban tetap dan bertambah untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa peserta ekstrakurikuler SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang tahun 2018.

KAJIAN TEORI

Kondisi fisik ditinjau dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga (Hari Agung Wiwoho dkk, 2014:45). Pendapat lain disampaikan oleh Friyo Wibisana, Alfian Rinaldy, Maimun Nusufi (2015:84) yang mengungkapkan Kondisi fisik terdiri dari dua kata yaitu “kondisi” dan “fisik” kondisi dapat diartikan “keadaan” sedangkan fisik dapat

diartikan “tubuh”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dapat diartikan “keadaan fisik” atau “keadaan tubuh”. Kondisi fisik seseorang dikatakan baik apabila ia mempunyai kesanggupan melakukan aktifitas baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari maupun dalam menjalani latihan-latihan olahraga tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Dengan demikian kondisi fisik memegang peranan penting bagi manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, apalagi bagi para atlet.

Menurut M. Sajoto dalam Hari Agung Wiwoho dkk, (2014:45) macam kondisi fisik ada 10 yaitu: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*endurance*), (3) Daya otot (*muscular power*), (4) Kecepatan (*speed*), (5) Daya lentur (*flexibility*), (6) Kelincahan (*agility*), (7) Koordinasi (*coordination*), (8) Keseimbangan (*balance*), (9) Ketepatan (*accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal yang permainannya begitu cepat dan dinamis. Olahraga ini juga memerlukan taktik dan teknik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal sama halnya dengan olahraga sepakbola yaitu membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Komponen dan klasifikasi kemampuan cabang olahraga sepakbola putra menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014:234) diantaranya adalah kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, daya ledak otot dan daya tahan jantung paru. Menurut Justinus Lhaksana (2011:12), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*).

Menurut Sukadiyanto (2011:5) latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. *Practice* adalah

aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. *Exercise* perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. *Training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Suatu tim atau atlet seringkali tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting. Menurut Sukadiyanto (2011:8-9), sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2011:12). Latihan yang tepat hendaknya juga menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang.

Menurut Moh Ali Ridho (2018:1) *Speed Chute* adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan dengan kecepatan lebih jauh. Perlawanan memungkinkan Anda untuk memperbaiki panjang dan frekuensi langkah. Tujuan Latihan Parasut adalah meningkatkan kekuatan dan kekuatan berlari dan

memperbaiki panjang langkah, tingkatkan panjang langkah awal dan balik pada kecepatan tinggi meningkatkan kecepatan awal dan transisi ke kecepatan tertinggi

Menurut Asmar Jaya (2008:2), futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh lima orang dengan salah satunya sebagai penjaga gawang. Melengkapi pernyataan tersebut Justinus Lhaksana (2011:32) mengungkapkan bahwa futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol.

Permainan ini berdurasi waktu 2x20 menit dalam setiap pertandingannya. Pada turnamen kecil durasi waktu yang digunakan 2x10 menit atau 2x15 menit dalam setiap pertandingan yang berlangsung. Dalam permainan futsal peraturan-peraturan yang digunakan hampir sama dengan sepakbola pada umumnya dan juga peraturan dalam futsal yang sudah ditentukan oleh FIFA. Peraturan-peraturan dalam permainan futsal meliputi:

- 1) Lapangan
Aturan mengenai lapangan futsal dimasukkan dalam peraturan No. 1. Jika sebelumnya panjang lapangan futsal sesuai dengan ketentuan FIFA adalah minimal 38 hingga 45 meter, sejak tahun 2008 diubah menjadi minimal 40 meter hingga 45 meter. Lebar lapangan diubah dari 18 hingga 25 meter menjadi minimal 20 hingga 25 meter. Perubahan berlaku secara internasional.
- 2) Gawang
Gawang adalah perangkat dalam permainan sepakbola atau futsal yang menjadi sasaran lawan untuk mencetak gol. Dalam permainan futsal gawang diletakkan di tengah-tengah garis gawang. Letak tengah garis gawang sendiri terletak di garis pembatas lapangan futsal. Tinggi tiang gawang futsal dari Permukaan lapangan adalah 2 meter. Lebar gawang 3 meter. Kedalaman gawang futsal minimal 80 cm pada bagian atas dan 100 cm pada bagian bawah.
- 3) Bola

Dalam *release* aturan FIFA mengenai bola yang digunakan dalam permainan futsal yaitu bentuk bola harus sempurna, tidak oval seperti telur. Ukuran keliling bola maksimal 64 cm serta minimal 62 cm. Berat bola yang digunakan tidak lebih dari 440 gram, atau tidak boleh kurang dari 400 gram. Tekanan udara di dalam bola 400-600/cm² (0,4-0,6 atmosfer) pada permukaan kulit.

- 4) Pemain
Sebuah tim futsal yang bermain adalah lima pemain, empat pemain diposisikan sebagai strategi yang diterapkan oleh pelatih, sedangkan satu pemain diposisikan sebagai penjaga gawang atau kiper. Kiper dapat berganti tempat dengan pemain yang berasal dari timnya sendiri. Jumlah pemain cadangan dalam setiap tim maksimal terdiri dari sembilan orang pemain.
- 5) Perlengkapan Permainan
Untuk perlengkapan pemain seperti kaos, celana, kaos kaki panjang, pelindung betis, pelindung lutut dan siku untuk penjaga gawang, dan sepatu sangat khusus untuk permainan futsal.
- 6) Wasit
Menurut Asmar Jaya (2008:23-25), setiap pertandingan dipimpin oleh seseorang wasit yang memiliki wewenang penuh untuk memegang teguh peraturan. Pada permainan futsal wasit yang digunakan berbeda dengan sepak bola. Wasit futsal berjumlah 3 orang dengan 2 orang memimpin jalannya pertandingan dan 1 orang bertugas untuk mengatur pemain cadangan, time out, dan ketepatan waktu bermain. Wasit utama memiliki kewenangan penuh dalam mengeluarkan keputusan, sedangkan wasit kedua bertugas membantu wasit utama.

Teknik dasar bermain futsal merupakan bagian olahraga futsal yang sangat penting. Menurut Justinus Lhaksana (2012:29) ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dalam futsal yaitu: (1) teknik dasar Mengumpan (*passing*), (2) teknik dasar Menahan bola (*control*), (3) teknik dasar

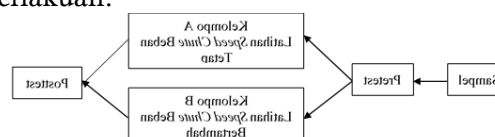
Mengumpan lambung (*chipping*), (4) teknik dasar Menggiring bola (*dribbling*), (5) teknik dasar Menembak (*shooting*).

- 1) Kontrol Bola (*Control*)
Menurut Justinus Lhaksana (2012:31) teknik dasar dalam keterampilan control (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola.
- 2) Mengumpan (*Passing*)
Menurut Justinus Lhaksana (2012:30) passing merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: 1) Keras, 2) Akurat dan 3) Mendatar.
- 3) Menggiring (*Dribbling*)
Menurut Justinus Lhaksana (2012:33) teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Dalam permainan futsal telapak kaki, kaki bagian luar dan bagian punggung kaki.
- 4) Menendang Keras (*Shooting*)
Menurut Justinus Lhaksana (2012:34-35) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel

tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Nabuko, 2007:51). Desain "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan.



Gambar 1 Desain Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:108), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sementara menurut Sugiyono (2010:55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang berjumlah 40 siswa.

Menurut Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:117). Sedangkan menurut Sugiyono (2010:62) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Pengembangan sampel ditujukan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian tersebut adalah (1) Siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, (2) Bersedia mengikuti *treatment* yang akan dilaksanakan. Setelah itu ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan setelah dari populasi yaitu 20 siswa. Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*nya, kemudian dipasangkan

(*matched*) dengan pola a-b-b-a dalam dua kelompok. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, Sugiyono (2010:65).

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2010). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *speed chute* dengan beban tetap dan beban bertambah.

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal.

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan.

Sugiyono (2016:102) berpendapat bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Instrumen Olahraga Futsal menurut Abdul Narlan, Dicky Tri Januar dan Haikal Millah. Untuk mengukur kelincahan *dribbling* bola futsal peserta ekstrakurikuler. Tes ini bertujuan untuk Mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *Uji-t (t-test)*, mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas, dan normal juga harus homogen. Sampel-sampel yang berasal dari satu populasi dan diperkirakan sama, belum tentu demikian keadaannya. Apabila dua atau lebih sampel diperiksa dengan teknik tertentu dan ternyata homogen, maka dapat dikatakan bahwa sampel-sampel itu berawal dari populasi yang sama (Suharsimi

Arikunto, 2010: 357). Maka untuk menguji keabsahan sampel perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober sampai 14 Desember 2018. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang sebanyak 20 peserta. *Pretest* diambil pada tanggal 11 Oktober dan *posttest* pada tanggal 13 Desember. *Treatment* dilakukan 14 kali dengan frekuensi latihan 2 (dua) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa dan Kamis.

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 11.2, nilai maksimal = 21.32, rata-rata (*mean*) = 15.132 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.034, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 11.1, nilai maksimal = 21.0, rata-rata (*mean*) = 14,825 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.054.

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 11.5, nilai maksimal = 19.61, rata-rata (*mean*) = 15.029 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,578, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 11.32, nilai maksimal = 19.57, rata-rata (*mean*) = 14,715 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 25,49.

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 5.26 dan *t* tabel 2,26 (df 9) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0.001. Oleh karena *t* hitung 5,26 > *t* tabel 2,26 dan nilai signifikansi 0.001 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (*H_a*) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *speed chute* beban tetap terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 15.132 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 14.825 detik. Selisih yang didapatkan dari hasil *pretest dan posttest* yaitu

sebesar 0.307, dengan kenaikan persentase sebesar 2.03%.

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 4.676 dan t tabel 2.26 (df 9) dengan nilai signifikan p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung $4.676 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikan $0,001 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *speed chute* beban bertambah terhadap kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang”, diterima. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 15.029 detik, selanjutnya pada saat *posttest* rata-rata mencapai 14.715 detik. Besarnya perubahan waktu dalam pelaksanaan *dribbling* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,314 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 2.4%.

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 0.125 dan t-tabel df (18) = 2.10, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.902. Karena t hitung $0.125 < t$ tabel = 2.10 dan sig. $0.902 > 0.05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *speed chute* beban tetap dengan *posttest* kelompok *speed chute* beban bertambah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa 1) Ada pengaruh latihan *speed chute* beban tetap terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang, dengan t hitung $5,26 > t$ tabel 2,26 dengan kenaikan persentase sebesar 2.03%, 2) Ada pengaruh latihan *speed chute* beban bertambah terhadap kemampuan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMA Islam Sultan Agung 1 Kota Semarang, dengan t hitung $4,676 > t$ tabel 2,26 dengan kenaikan persentase sebesar 2.4%, 3) Latihan *speed chute* beban bertambah lebih baik dari pada latihan *speed chute* beban tetap dengan selisih rata-rata 0,05.

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas

dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

- 1) Cuaca yang kurang mendukung saat perlakuan atau saat pemberian *treatment* dilaksanakan.
- 2) Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
- 3) Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
- 4) Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, posisi pemain dalam tim dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriady, M. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Faruq, M, M. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Olahraga dan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Grasindo.
- FIFA. 2010. *FUTSAL Coaching Manual*. Federation Internationale de Football Association.
- FIFA. 2012. *Laws of the Game FIFA*. Federation Internationale de Football Association.
- Hidayatullah, M., F., Doewes, M. 2002. *Pliometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Program Pasca Sarjana: Surakarta.
- Irianto, D., P. 2002. *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret.
- Jaya, A. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Lhaksana, J. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mustaqim, A. 2018. “Pengaruh Latihan *Sprint Training* Menggunakan Parasut *Running* Dengan Rasio *Recovery* 1:10 dan 1:20 Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Pembinaan

- Prestasi Atletik JPOK UNS Tahun 2018". Skripsi. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Mutia, C., N. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan *Parachute Running* dengan Latihan *Light Sled* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016." *Skripsi*. Universitas Negeri Medan.
- Mutohir, T., C, dan Maksum, A. 2007. *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Michael. 2009. <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>. (Diakses tanggal 12 Februari 2018).
- Narlan, A., Januar, D., T., Millah, H. 2017. "Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal". *Jurnal*. Jurnal Siliwangi Vol. 3. No.2, 2017 ISSN 2476-9312 Seri Pendidikan
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan*. 2008. Jakarta.
- Ridho., A., M. 2018. "Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Parasut terhadap Kecepatan Lari 60 m (Studi Ekstrakurikuler Atletik SMP dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun)". *Jurnal*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukintaka. 2001. *Filosofi, Pembelajaran, dan Masa depan Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Tenang, D, J. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Wibisana, F., Rinaldy, A., Nusufi, M. 2015. "Evaluasi Kondisi Fisik Dominan pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015". *Jurnal*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 2. Nomor I : 82 – 89 Mei 2016
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiwoho,, H., A., Junaidi,, S., Sugiarto. 2012. "Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA N 02 Ungaran Tahun 2012". *Jurnal*. Journal of Sport Sciences and Fitness UNNES