

## **PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)**

**Dona Pebrima<sup>1</sup>, Muhammad Suhdy<sup>2</sup>, Hengky Remora<sup>3</sup>**  
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan-PGRI Lubuklinggau<sup>1,2,3</sup>  
donapebrima@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) YF13 Kota Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes kemampuan menggiring bola/*dribbling* sepakbola, dilanjutkan dengan analisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan nilai pada  $t_{tabel} > t_{alpha}$  dengan nilai  $\sqrt{20,843} > 2,10$ . Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{alpha}$ . Simpulan, terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) YF13 kota Lubuklinggau Tahun 2020.

**Kata kunci:** *Ball feeling, Dribbling*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine whether there is an effect of ball feeling training on the dribbling ability of YF13 soccer school (SSB) athletes in Lubuklinggau City. The research method used in this study was quasi-experimental. The data was collected using the technique of soccer dribbling ability test, followed by analysis using t-test. The results showed the value in  $t_{table} > alpha$  with a value of  $\sqrt{20,843} > 2,10$ . From these results, it can be said that there is an influence because the  $t_{count}$  is greater than  $t_{alpha}$ . In conclusion, ball-felling training on the dribbling skills of YF13 football school (SSB) athletes in Lubuklinggau City in 2020.*

**Keywords:** *Ball feeling, Dribbling*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepakbola sangat populer di Indonesia. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepakbola adalah dalam olahraga ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya, asalkan ada niat semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola. Hal tersebut sama halnya dikemukakan Muhdhor (2013) bahwa sepakbola merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Olahraga sepak bola sangat terkenal dan dimainkan 200 negara dengan sebagai kejuaraan. Olahraga ini merupakan alat permainan berupa bola, tujuan permainan bola yaitu bagaimana cara setiap timnya kerjasama untuk masukan bola ke gawang lawan

sebanyak-banyaknya, dengan berbagai bentuk teknik dan penetapan strategi yang jitu agar bisa masukan bola ke gawang lawan (Muhajir, 2004). Selain itu, Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan yang untuk disusun ke dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu sesaat. Namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik (Sukadiyanto, 2002). Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kebugaran energi atau kebugaran otot yang baik, maka akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang pemain.

Teknik dalam setiap cabang olahraga tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama, salah satunya adalah cabang olahraga sepakbola. Menurut Irianto (2002) usia spesialisasi pemain 3 sepakbola usia 14-16 tahun. Dalam rentang waktu antara usia 10-18 tahun seorang pemain diharapkan dalam proses latihan dilatihkan dengan bermacam-macam bentuk keterampilan dasar sepakbola sehingga memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik. Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan gerakan-gerakan lainnya. Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola (*dribbling*).

Dalam pelatihan teknik *dribbling* banyak dijumpai pengajaran selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan *dribbling* bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan teknik *dribbling*. Adapun kendala yang sering dialami oleh setiap pelatih di lapangan adalah pemain merasa enggan melakukan latihan *dribbling* dengan bentuk-bentuk latihan yang bersifat membosankan.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan latihan teknik *dribbling* pemain sepakbola dengan latihan *ball feeling*. Maka dari itu diharapkannya nanti muncul bibit-bibit olahragawan khususnya olahraga sepakbola. Perencanaan program latihan *ball feeling* sebagai perlakuan disusun sesuai kaidah latihan untuk meningkatkan pengaruh kemampuan *dribbling*. ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) YF13 Kota Lubuklinggau.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu karena tidak ada kelompok kontrol. Perencanaan program latihan *ball feeling* sebagai perlakuan disusun sesuai kaidah latihan untuk meningkatkan pengaruh kemampuan *dribbling*. Sebelum perlakuan dimulai terlebih dulu dilakukan tes awal/*pretest*, kemudian dilakukan tes akhir/*posttest* setelah perlakuan. Jika hasil tes akhir ada peningkatan secara signifikan dari tes awal maka terdapat pengaruh.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada atlet sekolah sepakbola YF13 Kota Lubuklinggau yang akan diberikan latihan berupa materi *ball feeling* selama 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberi latihan *ball feeling*, diperoleh hasil uji-t dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 20,843 dan nilai  $t_{alpha}$  sebesar 2,03. Ternyata nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari  $t_{alpha}$  oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan keterampilan menggiring bola antara saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh nilai pada  $t_{tabel} > t_{alpha}$  dengan nilai  $20,843 > 2,10$ . Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{alpha}$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) YF13 kota Lubuklinggau Tahun 2020.

## PEMBAHASAN

Temuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) YF13 Kota Lubuklinggau. Dengan menggunakan desain *pretest posttest* berfungsi untuk membandingkan sebelum dan sesudah diberiperlakukan, sehingga dapat diketahui lebih akurat perbedaannya. Latihan *ball feeling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa dikarenakan latihan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Latihan *ball feeling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa dikarenakan latihan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan (Herwin, 2004).

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 bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh (Soewarno, 2001). Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuhkan kesalah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain

tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut.

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* merupakan bentuk latihan sederhana yang dilakukan langsung dengan bola. Dalam tahap pembelajaran *ball feeling* setiap pemain ditekankan pada pemahaman gerak atau pantulan bola. *ball feeling* merupakan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dalam mengendalikan bola. *Ball feeling* yang baik merupakan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Semakin sering atau banyak menyentuh bola akan meningkatkan rasa terhadap bola.

*Ball feeling* mengandung unsur gerakan koordinasi kaki dengan bola. Pada saat latihan *ball feeling* pemain akan menggunakan koordinasinya dengan baik. Pemain akan mulai terlatih dalam bergerak dengan menggunakan bola, sehingga koordinasinya akan terbentuk dengan bagus (Herwin, 2004). Sehingga ketika dilakukan tes *dribbling* akan mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut mencapai 5,08%, merupakan kenaikan yang baik, karena para pemain baru melakukan latihan sebanyak 16 kali. Pemain akan mengalami kenaikan gerak ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

## **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15” sebesar 5,08%

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Soewarno, S. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhajir, M. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Herwin, H. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irianto, D. P. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet
- Sukadiyanto, S. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Muhdor A. H. Z. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena