

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PADA SISWA PESERTA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
MELATI MUDA (MM) BANTUL KU 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Nuryanto Wibowo
09601244017

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 Tahun” yang disusun oleh Nuryanto Wibowo, NIM 09601244017 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, September 2013

Dosen Pembimbing



Fathan Nurcahyo, M. Or.

NIP. 19820711 200812 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 Tahun” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2013

Yang menyatakan



Nuryanto Wibowo

NIM. 096012440017

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 Tahun” yang disusun oleh Nuryanto Wibowo, NIM: 09601244017 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi FIK UNY pada tanggal 27 September 2013 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M. Or.	Ketua Penguji		23/10/2013
Nurhadi Santoso, M. Pd.	Sekretaris Penguji		25/10/2013
Joko Purwanto, M. Pd.	Penguji I (Utama)		21/10/2013
Saryono, M. Or.	Penguji II (Pendamping)		23/10/2013

Yogyakarta, Oktober 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,



Drs. Sumarjo, M. Kes.
NIP. 19631217 199001 1002

MOTTO

1. Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri. (**Ibu Kartini**)
2. Syukurilah kesulitan. Karena terkadang kesulitan mengantarkan kita pada hasil yang lebih baik dari apa yang kita bayangkan. (**Penulis**)
3. Lakukan apa yang bisa dengan apa yang kamu punya, dan kamu akan mendapat apa yang kamu butuhkan untuk melakukan apa yang kamu inginkan. (**Penulis**)

PERSEMBAHAN

1. Kedua Orang Tuaku, untuk ibundaku Ena Nuryani terima kasih atas segala yang telah engkau berikan kepadaku. Dorongan, doa dan motivasi untukku. Ayahku Jumali terima kasih atas semangat dan kesabaran yang luar biasa dalam membimbingku.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
PADA SISWA PESERTA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
MELATI MUDA (MM) BANTUL KU 13-15 TAHUN**

Oleh:
Nuryanto Wibowo
09601244017

ABSTRAK

Berdasarkan permasalahan belum diketahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta SSB Melati Muda. Jadi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya berupa tes dan pengukuran. Subjek dari penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15, Subjek penelitian berjumlah 25 orang. Tes menggunakan tes *dribbling*. Tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan *dribbling* anak. Instrumen penelitian menggunakan tes kecakapan menggiring bola (*dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (1995) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r = 0,637$. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).

Kata kunci: *latihan ball feeling, kemampuan dribbling, siswa SSB Melati Muda KU 13-15 tahun*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 Tahun”.

Penelitian ini dapat terwujud berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M. A. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M. Si. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Fathan Nurcahyo, M. Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Subagyo, M. Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu dosen dan Karyawan FIK UNY yang tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.

7. Bapak Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M. Or dan Bapak Sajuri Syahid, S. Pd yang telah bersedia menjadi *expert judgment* dalam penelitian ini.
8. Bapak-bapak pengurus SSB Melati Muda yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Bapak Arif selaku pelatih SSB Melati Muda yang telah membantu penelitian
10. Siswa SSB Melati Muda KU 13-15 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
11. Semua keluargaku yang selalu mendoakan, membimbing dan memberi semangat di setiap langkahku.
12. Sahabat dan teman-temanku PJKR 2009 khususnya kelas C serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian kalimat terima kasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan. Harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Peneliti menyadari karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ini bermanfaat.

Yogyakarta, September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II. KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Pelatih dan Hakikat Latihan	11
a. Hakikat Pelatih	11
b. Pengertian Latihan	11
c. Prinsip-prinsip Latihan.....	12
2. Hakikat Permainan Sepakbola	17
a. Sejarah sepakbola.....	17
b. Hakikat Sepakbola	18
c. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	18

3. Kelebihan Olahraga Sepakbola	26
a. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola.....	26
b. Usia Pembinaan Prestasi	33
4. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	35
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Dribbling</i>	39
6. Hakikat Latihan <i>Ball Feeling</i>	41
a. Pengertian Latihan <i>Ball Feeling</i>	41
b. Bentuk-bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i>	44
7. Sekolah Sepakbola (SSB)	45
8. Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda.....	46
9. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun	48
B. Penelitian yang Relevan	51
C. Kerangka Berpikir	53
D. Hipotesis Penelitian.....	55

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	57
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
1. Populasi Penelitian	59
2. Sampel Penelitian.....	59
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
1. Instrumen Penelitian.....	60
2. Teknik Pengumpulan Data.....	62
E. Teknik Analisis Data.....	63
1. Teknik Analisis Data	63
2. Pengkajian Persyaratan Analisis	63

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian	66
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	66
2. Deskripsi Subjek Penelitian	66
3. Deskripsi Waktu Penelitian.....	66
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	66
1. <i>Pre Test</i>	67
2. <i>Post Test</i>	68
C. Uji Prasyarat.....	70
1. Uji Normalitas.....	70
2. Uji Homogenitas	71
3. Hasil Uji T.....	72
D. Pembahasan.....	74

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	76
B. Implikasi Hasil Penelitian	76
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	76

D. Saran-saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kelompok Usia dan Jumlah Siswa.....	5
Tabel 2. Prestasi SSB Melati Muda KU 13-15 dalam Lima Tahun Terakhir ...	6
Tabel 3. Parameter Latihan Daya Tahan	28
Tabel 4. Karakter Latihan Kecepatan.....	28
Tabel 5. Contoh Latihan Koordinasi	30
Tabel 6. Karakter Latihan Kekuatan	31
Tabel 7. Usia Pembinaan Prestasi	35
Tabel 8. Kelompok Usia dan Jumlah Siswa.....	46
Tabel 9. Prestasi SSB Melati Muda KU 13-15 dalam Lima Tahun Terakhir ...	47
Tabel 10. Norma Nilai Kategori.....	65
Tabel 11. Norma Nilai Kategori.....	67
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Pre test</i>	68
Tabel 13. Norma Nilai Kategori.....	68
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Post test</i>	69
Tabel 15. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	71
Tabel 16. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	72
Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji-t	73
Tabel 18. Kenaikan Presentasi	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	20
Gambar 2. Menendang dengan Punggung Kaki	20
Gambar 3. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Luar	20
Gambar 4. Teknik Menahan Bola	21
Gambar 5. Teknik Menggiring Bola	21
Gambar 6. Tipuan dengan Gerakan Badan	22
Gambar 7. Tipuan dengan Gerakan kaki	22
Gambar 8. Tipuan Bola Digeser Melewati Kaki Tumpu dari Sebelah Belakang.....	23
Gambar 9. Gerak Tipu dengan Berhenti Tiba-tiba	23
Gambar 10. Teknik Menyundul Bola	24
Gambar 11. <i>Sliding Tackle</i> dengan Kaki Bagian Dalam	24
Gambar 12. Merampas Bola Secara Berhadapan.....	25
Gambar 13. <i>Sliding Tackle</i> dengan Kaki Bagian Luar.....	25
Gambar 14. Cara Melakukan Lemparan ke Dalam (<i>throw in</i>)	26
Gambar 15. Teknik Penjaga Gawang	26
Gambar 16. Piramida Usia Pembinaan Cabang Olahraga Sepakbola.....	34
Gambar 17. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	37
Gambar 18. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar.....	38
Gambar 19. Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki	38
Gambar 20. Alur Kerangka Berpikir.....	55
Gambar 21. Desain Penelitian.....	58

Gambar 22.	Lapangan Tes Menggiring Bola.....	62
Gambar 23.	Histogram Data Kelompok <i>Pre Test</i>	68
Gambar 24.	Histogram Data Kelompok <i>Post Test</i>	70
Gambar 25.	Penjelasan Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	124
Gambar 26.	Pelaksanaan <i>Pre Test</i>	124
Gambar 27.	Latihan <i>Ball Feeling</i>	125
Gambar 28.	Latihan <i>Ball Feeling</i>	125

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing	80
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Ijin Penelitian	81
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	82
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Fakultas	83
Lampiran 5. Surat Pernyataan <i>Judgement</i>	84
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan <i>Stopwatch</i> dan Meteran	87
Lampiran 7. Program Latihan.....	91
Lampiran 8. Presensi Siswa.....	114
Lampiran 9. Data Penelitian	116
Lampiran 10. Data Frekuensi Data Penelitian.....	117
Lampiran 11. Uji Normalitas	120
Lampiran 12 . Uji Homogenitas	122
Lampiran 13. Uji t	123
Lampiran 14. Dokumentasi	124

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepakbola sangat memasyarakat 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. Permainan sepakbola sekarang ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Di samping itu, kemampuan fisik juga merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain yang dibekali dengan kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik akan mudah menguasai permainan saat dalam pertandingan. Selain itu juga pemain akan mudah menyerap/menguasai jenis-jenis teknik yang dilatihkan saat dalam proses latihan.

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 oleh 2 (dua) hal, yaitu: (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik (Sukadiyanto, 2002: 61).

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. Teknik dalam sepakbola sangat bermacam-macam sehingga membutuhkan proses yang cukup lama untuk mengembangkan berbagai tekniknya.

Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak dasar permainan sepakbola meliputi: (1) gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) gerak atau teknik dengan bola meliputi: kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) mengoper bola (*passing*), (c) menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) menyundul bola (*heading*), (g) gerak tipu (*feinting*), (h) merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) melempar bola kedalam (*throw-in*), (j) menjaga gawang (*goal keeping*).

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8-10 tahun dan usia puncak prestasi pada usia 18-20 tahun (Bompa, 1994: 34). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 40) usia spesialisasi pemain

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*). Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000: 28). Menurut Danny Mielke (2007: 1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu membawa bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* para pemain dalam bermain sepakbola 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 lapangan 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*. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

Sekolah Sepakbola (SSB) saat ini sudah banyak di mana-mana, PSSI sebagai induk organisasi olahraga sepakbola tiap tahunnya selalu mengadakan kompetisi untuk usia dini, seperti Piala Suratin, Liga Bogasari, Liga Danone dan masih banyak lagi kompetisi yang diadakan di daerah-daerah. Di kota Yogyakarta khususnya di Kabupaten Bantul, juga banyak berdiri Sekolah Sepakbola (SSB) yang setiap tahunnya rutin mengadakan kompetisi usia dini. Semua itu tidak lepas dari usaha PSSI Pengcab Bantul untuk melakukan

pembinaan atlet usia dini. Hal ini sebagai pembinaan bibit yang berkualitas di wilayah Kabupaten Bantul.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Kabupaten Bantul sendiri lebih dari 20 SSB yang membina anak usia dini antara lain: SSB Melati Muda, SSB MBK, SSB Pendowoharjo, SSB Persiba, SSB Polar, SSB Baturetno, SSB Putratama, SSB Pors, SSB Tunas Melati, SSB Porak Jaya, SSB Porsa, SSB Putra Karisma, SSB Paris Muda, SSB Putra Surya Agung, SSB Murti Gading, SSB Putra Potorono, SSB Cobra Kids, SSB Persib Kweni, SSB Star 83, dan SSB Persopi.

Salah satu sekolah sepakbola di daerah kota Bantul adalah SSB Melati Muda. SSB Melati Muda didirikan pada tahun 1991, dengan tujuan untuk membina dan menampung bakat-bakat calon pemain sepakbola di Bantul. Siswa SSB Melati Muda terdiri dari :

Tabel 1. Kelompok Usia dan Jumlah Siswa

Kelompok Umur	Jumlah Siswa
10 -12	27 Siswa
13- 15	25 Siswa

Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda)

Sarana dan prasarananya terbilang memadai yaitu terdiri dari bola ukuran 5 sejumlah 15 buah, bola ukuran 4 sejumlah 15 buah, disamping itu peserta SSB banyak yang membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain bola terdapat juga *cone* sejumlah 48 buah, kerucut sejumlah 24 buah, pancang 24 buah, gawang kecil dengan ukuran 1x1 m sejumlah 10 buah dan gawang dengan ukuran 2x3 meter sejumlah 2 buah.

SSB Melati Muda dulu pernah memunculkan bibit-bibit yang berkualitas dan dapat diambil untuk mengikuti seleksi serta bergabung di tim Bantul dari Usia 15 tahun, Usia 18 tahun dan Usia 23 tahun. Namun belakangan ini SSB Melati Muda kurang adanya penimat karena banyak SSB lain yang dianggap lebih berkompeten. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah peserta hanya 52 siswa, sedangkan SSB lain kebanyakan minimal menampung 70 siswa, selain itu prestasi SSB Melati Muda juga mengalami penurunan. Lima tahun terakhir belum memperoleh juara di berbagai kejuaraan yang diikuti.

Tabel 2. Prestasi SSB Melati Muda KU 13-15 dalam Lima Tahun Terakhir

No	Kompetisi	Tahun	KU	Prestasi
1	Pengcab PSSI Kab Bantul	2008	13	Lolos 8 Besar
2	Pengcab PSSI Kab Bantul	2008	15	Penyisihan
3	Pengcab PSSI Kab Bantul	2009	13	Lolos 16 Besar
4	Pengcab PSSI Kab Bantul	2009	15	Lolos 8 Besar
5	Pengcab PSSI Kab Bantul	2010	13	Penyisihan
6	Pengcab PSSI Kab Bantul	2010	15	Lolos 8 Besar
7	Pengcab PSSI Kab Bantul	2011	13	Lolos 16 besar
8	Pengcab PSSI Kab Bantul	2011	15	Lolos 8 Besar
9	Pengcab PSSI Kab Bantul	2012	13	Penyisihan
10	Pengcab PSSI Kab Bantul	2012	15	Penyisihan

Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda)

Dari menurunnya prestasi yang diperoleh SSB Melati Muda mungkin bisa disebabkan oleh pelatihnya yang kurang tegas dan cara melatihnya yang masih monoton. SSB Melati Muda mempunyai jadwal latihan 3 kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin dan Kamis pukul 16.00–17.30 WIB dan hari Minggu pagi pukul 07.00-08.30 WIB. Latihan dilaksanakan di lapangan PP Pasutan Tlirenggo Bantul. SSB Melati Muda sangat mendukung bagi perkembangan siswa karena di dukung dengan perangkat pelatih *Licenci A*

Nasional 1 orang, yaitu Sajuri Syahid, dan 4 pelatih yang memiliki latar belakang sepak bola, yaitu Arif, Agus, Erwin, dan Kholis. Dalam program latihan sendiri, pelatih tidak pernah membuat program latihan, hanya saja latihan lebih difokuskan pada latihan teknik dasar, Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda).

Semua teknik dasar dalam sepakbola harus dikuasai oleh siswa SSB, tetapi teknik dasar siswa SSB Melati Muda masih banyak yang kurang maksimal, contohnya saja: *passing* belum tepat pada teman, *shooting* belum tepat sasaran, *control* masih jauh dari kaki, *heading* perkenaan kepala dengan bola masih salah, untuk *dribbling* perkenaan kaki terhadap bola masih salah, penguasaan bola saat *dribbling* masih jauh dari jangkauan atau kaki, pandangan saat *dribbling* masih sering tertuju pada bola, kecepatan *dribbling* belum maksimal.

Menurut pengamatan peneliti dan informasi dari orang tua siswa, hal tersebut dapat terjadi karena cara melatih yang monoton, sehingga mengakibatkan siswa bosan dan dapat menurunkan semangat siswa untuk berlatih. Kondisi seperti ini yang mungkin menyebabkan keterampilan *dribbling* peserta SSB Melati Muda masih kurang bagus. Oleh karena itu peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* peserta SSB Melati Muda. Diharapkan dengan pemberian latihan *ball feeling* keterampilan *dribbling* peserta SSB Melati Muda dapat meningkat dan dapat menjadi pemain sepak bola yang berkualitas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan teknik *dribbling* siswa sekolah sepakbola Melati Muda usia 13-15 tahun.
2. Masih rendahnya kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan memodifikasi bentuk-bentuk latihan terutama meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB Melati Muda.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya membahas mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Bagi SSB dan Pelatih SSB Melati Muda

Untuk mengetahui tingkat kemampuan dan *dribbling* siswa SSB Melati Muda.

b. Bagi Siswa SSB Melati Muda

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

c. Bagi Orang Tua dan Masyarakat Umum

Sebagai pengetahuan umum dan bahan bacaan bagi masyarakat awam agar mengetahui manfaat *ball feeling*.

d. Bagi Peneliti Lebih Lanjut

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan yang penting, sehingga nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran ke arah peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.

2. Secara Praktis

a. Bagi SSB dan Pelatih SSB Melati Muda

Memberikan masukan kepada Sekolah Sepak Bola (SSB), agar lebih memperhatikan *dribbling* siswa SSB. Memberikan sumbangan pemikiran mengenai model latihan *ball feeling* dapat digunakan dalam proses melatih dalam bermain sepakbola.

b. Bagi Siswa SSB Melati Muda

Sebagai acuan bagi pemain untuk lebih mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dalam *dribbling*.

c. Bagi Orang Tua dan Masyarakat Umum

Memberikan informasi tentang bentuk latihan sepakbola di SSB Melati Muda kepada orang tua dan masyarakat sehingga masyarakat tertarik untuk memasukkan putranya ke SSB Melati Muda dengan harapan menjadi pemain yang berkualitas.

d. Bagi Penelitian Lebih Lanjut

Diharapkan bagi penelitian lebih lanjut nantinya dapat memberikan sumbangan pemikiran ke arah peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pelatih dan Hakikat Latihan

a. Hakikat Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto, 2002: 4) Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni, (Pate Rotella, 1993:5).

Menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang mempunyai keahlian dalam bidang olahraga yang bertugas membantu olahragawan untuk mengembangkan potensinya.

b. Pengertian Latihan

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Nossek (1995:

3) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut men capai standar penampilan yang tinggi. Menurut Sukadiyanto (2002: 5) latihan adalah aktivitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Djoko pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) yang dilakukan secara sistematis, berlatih dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual atlet baik fisik, tehnik maupun taktik.

c. Prinsip-latihan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 12-22) menjelaskan bahwa ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam satu kali tatap muka antara lain:

1) Prinsip Individual

Individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya. Artinya bahwa setiap olahragawan memiliki

potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, makan dan istirahat juga berpengaruh terhadap kemampuan dan cara olahragawan dalam mensikapi kegiatan latihan. Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan demikian untuk setiap olahragawan beban latihanya harus tepat sesuai dengan kemampuannya dan tidak dapat disamaratakan dengan yang lainya.

2) Prinsip Adaptasi

Organ manusia cenderung selalu mampu beradaptasi termasuk perubahan lingkungan. Keadaan ini menguntungkan dalam proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan. Latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Berkaitan dengan prinsip progresivitas, bila beban latihan selalu ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut. Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda antara yang satu dan yang lainya. Hal itu antara lain tergantung dari usia olahragawan, usia (lama) latihan, kualitas kebugaran oto, kualitas kebugaran sistem energi dan kualitas (mutu) latihanya.

3) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang rangsang, namun tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang saat latihan. Hal itu akan mengakibatkan sakit dan latihan yang berlebihan (*overtraining*). Beban latihan harus diberikan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan olahragawan. Untuk meningkatkan kualitas fisik cara yang harus ditempuh ialah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Bila tubuh sudah beradaptasi dengan beban latihan yang sudah ditentukan selama waktu tertentu, maka beban latihan berikutnya harus ditingkatkan. Oleh karena itu dalam setiap latihan harus selalu dipantau dengan cara mencatat dan melakukan tes pada waktu tertentu sebagai dasar untuk menentukan beban latihan pada latihan berikutnya. Selain itu para pelatih harus memiliki catatan mengenai biodata para olahragawanya, sebagai salah satu dasar dalam menentukan beban latihan. Adapun cara meningkatkan beban latihan, antara lain melali: (a) diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebanya.

4) Prinsip Progresif (Peningkatan)

Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (*overload*), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti juga memberikan beban yang lebih *overload*. Selain itu, latihan bersifat progresif, artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari harus semakin meningkat. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihan-latihan sebelumnya. Untuk itu, dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus-menerus, dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus mulai ditingkatkan.

5) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlihat.

6) Prinsip Latihan bervariasi

Proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejenuhan, keengganan dan keresahan pada olahragawan, sehingga akan mengakibatkan kelelahan baik yang bersifat fisik maupun psikis. Untuk itu, dalam menyusun program latihan perlakuannya harus bervariasi, agar olahragawan terhindar dari rasa bosan (*boring*). Dalam memvariasikan beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk atau model, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya. Namun dengan catatan, meskipun latihan di buat bervariasi, tetapi latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm up dan cooling down*)

Dalam satu pertemuan latihan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (*penenangan*). Oleh karena itu dalam satu sesi (*tatap muka*) latihan selalu mengandung unsur-unsur yang terdiri dari: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) penutup. Untuk mengantar memasuki latihan inti harus

melakukan pemanasan sesuai kebutuhan gerak cabang olahraganya. Setelah latihan inti diperlukan latihan suplemen yang dapat berupa bermain atau bentuk latihan fisik dengan intensitas yang disesuaikan dengan tujuannya. Untuk itu pada akhir latihan diperlukan gerak-gerak yang ringan untuk mengantarkan proses secara fisiologis agar tubuh kembali normal secara bertahap dan tidak mendadak.

8) Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*)

Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya, karena periodisasinya merupakan pentahapan dan penjabran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Adapun tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah mencapai prestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi terbaik, memerlukan proses latihan dan jangka waktu yang panjang. Oleh karena berbagai kemampuan dan keterampilan harus dikuasai, sehingga diperlukan waktu yang lama agar olahragawan dapat mengadaptasi dan mengaplikasikannya ke dalam bentuk gerak yang otomatis. Dalam mencapai penampilan terbaiknya, olahragawan memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 tahun yang dilakukan secara teratur, intensif dan progresif. Untuk itu latihan yang memerlukan waktu cukup lama tersebut, pentahapan tujuannya dijabarkan ke dalam periode-periode tertentu (periodisasi).

9) Prinsip Kebalikan(*Reversibility*)

Arti dari berkebalikan (resersibilitas) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis. Adaptasi yang terjaji sebagai akibat dari hasil latihan akan menurun atau bahkan hilang, bila tidak dipraktekan atau dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Untuk itu prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terjaga baik.

10) Prinsip Tidak Berlebihan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang, yang dijabarkan pentahapnya ke dalam periodisasi latihan, akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan. Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan berdampak terhadap peningkatan kemampuan dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan bahkan sakit atau disebut overtraining.

11) Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda, sehingga akan membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan overtraining, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga perlu skala prioritas latihan disesuaikan dengan tujuannya. Adapun skala prioritas latihan merupakan urutan sasaran latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi.

Tujuan terbaik dalam penampilan akan tercapai apabila bagian-bagian pokok latihan atau prosedur serupa dengan kondisi saat kompetisi. Semakin spesifik latihan tersebut, semakin besar pengaruh yang dicapai dalam penampilan. Tetapi proses latihan yang menyimpang dari prinsip-prinsip latihan, seringkali mengakibatkan kerugian bagi olahragawan maupun pelatih. Yang seharusnya membantu dan mempercepat pertumbuhan anak tetapi sebaliknya akan merusak anak.

Menurut Djoko Pekik Irianto(2002: 58) frekuensi latihan diartikan sebagai banyaknya unit latihan per satuan waktu. Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa suatu latihan itu dapat dikerjakan beberapa kali dalam periode waktu tertentu waktu tersebut bisa dalam hari, minggu, bulan.

Menurut Sukadiyanto (2002: 19) intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung. Metode latihan *ball feeling* dapat diterapkan

dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan. Menurut M Sajoto (1988: 119) program latihan yang dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, selama 6 minggu cukup efektif. Namun rupanya para pelatih cenderung, melaksanakan program 3 kali setiap Minggu, untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik. Dengan lama latihan yang dilakukan adalah selama 6 minggu atau lebih.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa melalui penerapan keterampilan teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk latihan *ball feeling* harus tetap memperhatikan beban latihan, intensitas latihan, dan pengaturan waktu istirahat. sehingga siswa merasa senang dan tidak mengalami kelelahan yang kronik.

2. Hakikat Permainan Sepakbola

a. Sejarah Sepakbola

Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu (Sucipto, 2000: 1). Menurut Herwin (2004: 4) permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dalam dokumen militer, telah ada dan dikenal di tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jarring.

b. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, 2000: 7). Menurut Soekatamsi (1994: 3), sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2004: 22)

Jadi kesimpulanya, sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

c. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus mempunyai teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak dasar permainan sepakbola meliputi: (1) gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari.

Gerakan lainya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) gerak atau teknik dengan bola meliputi: kemampan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) mengoper bola (*passing*), (c) menendang bola kegawang (*shooting*), (d) menggiring bola (*dribbling*), (e) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) menyundul bola (*heading*), (g) gerak tipu (*feinting*), (h) merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) melempar bola kedalam (*throw-in*), (j) menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan). Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerakan tubuhnya dalam permainan, yang menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola. Adapun teknik dengan yang dilakukan dengan bola antara lain:
 - a) Teknik Menendang Bola
Menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang sempurna. Perlulah pemain itu mengembangkan kemahiranya menendang dengan menggunakan kedua belah kakinya. Sebenarnya menendang adalah seni. Teknik ini memerlukan kemampuan mengukur jarak dan arah. Oleh karena itu, seorang pemain yang hendak menendang bola harus dapat mengukur sejauh manakah tendanganya dapat dicapai dan ke arah manakah bola itu hendak dituju, (Muhajir, 2004: 25).



Gambar 1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Muhajir, 2004: 25



Gambar 2. Menendang dengan Punggung Kaki
Sumber: Muhajir, 2004: 25



Gambar 3. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Luar
Sumber: Muhajir, 2004: 25

b) Teknik Menahan Bola

Ada tiga macam jalan bola, yang masing-masing memerlukan cara tersendiri untuk menahanya. Pertama bola menyusur tanah (*ground ball*), kedua bola memantul (*bouncing ball*) dan ketiga bola tinggi. Teknik menahan

bola antara lain: (1) Menahan bola menyusur tanah dengan dengan kaki bagian dalam dan dengan telapak kaki, (2) Menahan bola memantul dengan kaki bagian dalam, dengan kaki bagian luar, dengan telapak kaki, dengan perut, (3) Menahan bola di udara (tanpa jatuh ke tanah) dengan kaki bagian dalam, dengan paha, dengan dada, dengan kepala dan dengan punggung kaki, (Muhajir, 2004: 25).



Gambar 4. Teknik Menahan Bola
Sumber: Muhajir, 2004: 26

c) Teknik Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada umumnya dribbling dilakukan dengan tiga cara, yaitu: (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar dan (3) Menggiring bola dengan punggung kaki, (Muhajir, 2004: 26).



Gambar 5. Teknik Menggiring Bola
Sumber: Muhajir, 2004: 26

d) Teknik Gerak Tipu dengan Bola

Teknik gerak tipu dengan bola adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola) namun menggunakan bola.

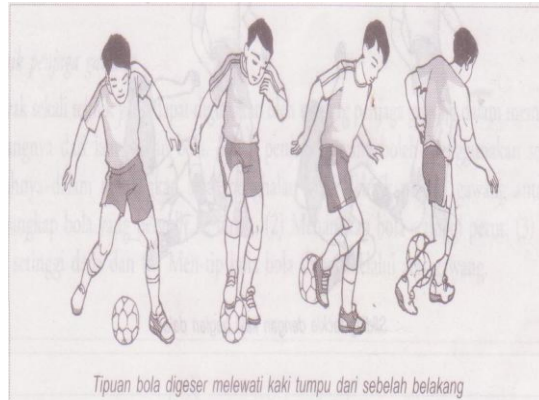
Gerak tipu ini bertujuan untuk “menipu” sehingga dapat melampaui lawan. Pada umumnya gerak tipu dilakukan dengan gerakan kaki, ayunan badan atau berhenti dengan tiba-tiba, (Muhajir, 2004: 27).



Gambar 6. Tipuan dengan Gerakan Badan
Sumber: Muhajir, 2004: 27



Gambar 7. Tipuan dengan Gerakan Kaki
Sumber: Muhajir, 2004: 27



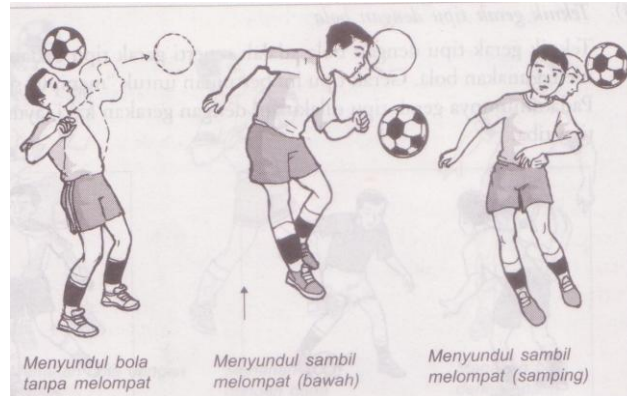
Gambar 8. Tipuan Bola Digeser Melewati Kaki Tumpu dari Sebelah Belakang
Sumber: Muhajir, 2004: 27



Gambar 9. Gerak Tipu dengan Berhenti Tiba-tiba
Sumber: Muhajir, 2004: 27

e) Teknik Menyundul Bola

Menyundul bola dapat dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara. Sikap manapun yang dilakukan tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan permainan, (Muhajir, 2004: 28).



Gambar 10. Teknik Menyundul Bola
Sumber: Muhajir, 2004: 28

f) Teknik Merampas Bola (*tackling*)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk merampas bola dari kaki lawan. Terdapat tiga cara yang paling umum digunakan, yaitu: (1) Dengan cara berhadapan (tanpa menjatuhkan diri), (2) Dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian dalam dan (3) Dengan cara meluncur (*sliding tackle*) dengan kaki bagian luar.



Gambar 11. *Sliding Tackle* dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Muhajir, 2004: 28



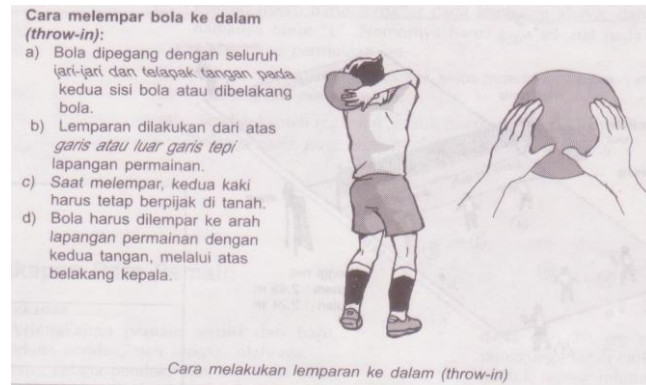
Gambar 12. Merampas Bola Secara Berhadapan
Sumber: Muhajir, 2004: 28



Gambar 13. *Sliding Tackle* dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: Muhajir, 2004: 28

g) Teknik Melempar Bola Kedalam

Melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan. Pemain tidak dibenarkan membuat gol dari lemparan ke dalam. Bagi pemain yang menerima bola dari lemparan ke dalam, tidak diberlakukan *off-side*. Hal ini merupakan suatu taktik yang penting untuk menguntungkan penyerang yang dekat dengan gawang lawan.

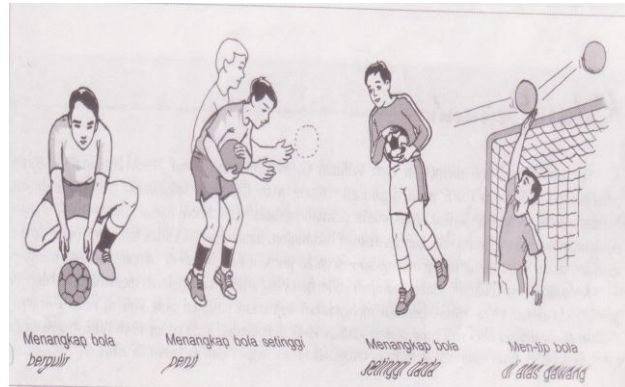


Gambar 14. Cara Melakukan Lemparan ke Dalam (throw-in)

Sumber: Muhajir, 2004: 29

h) Teknik Menjaga Gawang

Banyak sekali teknik yang dapat digunakan oleh seorang penjaga gawang dalam mempertahankan gawangnya dari kemasukan bola. Sebab penjaga gawang boleh menggunakan semua bagian tubuhnya dan menangkap atau menghalau bola. Teknik penjaga gawang antara lain: (1) Menangkap bola yang bergulir ke tanah, (2) Menangkap bola setinggi perut, (3) Menangkap bola setinggi dada dan (4) Men-tip bola tinggi melalui atas gawang .



Gambar 15. Teknik Penjaga Gawang

Sumber: Muhajir, 2004: 29

3. Kelebihan Olahraga Sepakbola

a. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola

Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu

dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas yang baik. Seorang atlet yang akan mengembangkan keterampilannya dari teknik dasar ke teknik yang lebih tinggi perlu bekal fisik yang cukup. Unsur-unsur kondisi fisik antara lain; (a) daya tahan (b) kecepatan (c) kelincahan (d) koordinasi (e) keseimbangan (f) kekuatan (g) kelentukan (h) reaksi (i) ketepatan (j) daya ledak.

1) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, (Djoko Pekik irianto, 2002: 72). Ada 2 jenis daya tahan yakni:

a) Daya Tahan Aerobik

Kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh memerlukan O₂ dalam pembentukan energi.

b) Daya Tahan Anaerobik

Kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh tidak memerlukan O₂ dalam pembentukan energy.

Table 3. Parameter Latihan Daya Tahan

Daya tahan Aerobik		Daya Tahan Anaerobik
60 – 75 %	Intensitas	90 – 100 %
1 – 10 menit	Durasi	10 detik – 2 menit
1 – 3 menit	Recovery	2 – 10 menit
Lari Kecil	Akt. Recov.	Lari Kecil
Banyak	Repetisi	Sedikit

Sumber : Djoko Pekik Irianto (2002: 73)

Daya tahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola untuk mengeluarkan penampilan dari keterampilan bermain sepakbola. Permainan sepakbola yang dimainkan pada lapanganyang luas sangat membutuhkan daya tahan tubuh yang baik dari setiap pemainnya. Selain itu waktu pertandingan yang relative lama juga membutuhkan daya tahan yang baik.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak, (Djoko pekik Irianto, 2002: 73).

Table 4. Karakter Latihan Kecepatan

Karakter Umum	: melakukan gerak melawan waktu
Karakter Khusus	
• Intensitas	: submaksimal s.d maksimal
• Durasi	: sangat pendek, sprinter 5 – 20 detik
• Volume	: 10 – 20 kali jarak pertandingan
• Frekuensi	: 2 – 4 kali/minggu
• Istirahat	: 2 – 6 menit
• Aktivitas istirahat	: aktif – pasif

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 73)

Kecepatan mempunyai peran penting dalam permainan sepakbola. Bentuk perwujudan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat pemain berlari menggiring bola. Pemain yang mempunyai kecepatan yang baik akan sangat mendukung permainan tim terutama ketika tim melakukan serangan balik.

3) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan yang tinggi, (M Sajoto, 1988: 59).

Kelincahan dalam permainan sepakbola diperlukan dalam membawa bola, menghindari lawan, atau melepaskan diri dari lawan di mana pemain harus mampu bergerak dengan cepat atau merubah arah dengan cepat. Sepakbola yang merupakan permainan yang sangat dinamis memerlukan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan dalam permainan.

4) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 77). Karakter umum latihan koordinasi adalah

melakukan gerakan beraneka ragam dalam satu satuan waktu. Misalnya gerakan lari di tempat bersamaan dengan mendorong tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke depan.

Tabel 5. Contoh Latihan Koordinasi

METODE	CONTOH GERAK
<ul style="list-style-type: none"> • Posisi gerak yang tidak biasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Variasi lompat: ke depan, ke belakang, ke samping
<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan anggota badan yang tidak biasa dipakai 	<ul style="list-style-type: none"> • Melempar dengan tangan kiri • Menendang dengan kaki kiri

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 78)

Banyak koordinasi yang diperlukan dalam permainan sepakbola, salah satunya adalah koordinasi mata dan kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar bagi atlet untuk dapat mencapai penguasaan keterampilan dalam menggiring ataupun menendang bola. Koordinasi ini terutama penting dalam seorang menggiring bola, dimana seorang pemain harus menggiring bola sambil melihat posisi pemain lain yang menguntungkan untuk dioper bola. Pemain yang tidak mempunyai koordinasi dengan baik tidak akan dapat melakukan gerakan yang efisien.

5) Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan maksimal, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

Tabel 6. Karakter Latihan Kekuatan

Karakter Umum	: gerakan melawan beban (mengangkat, menahan, mendorong, menarik)
Karakter Khusus <ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Maksimum	: beban berat – repetisi sedikit – ritme lambat
<ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Elastis	: beban sedang – repetisi sedang – ritme cepat
<ul style="list-style-type: none">• Kekuatan Daya Tahan	: beban ringan – repetisi banyak – ritme sedang

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 68)

Kekuatan dalam permainan sepakbola diperlukan untuk meningkatkan kecepatan dan *power* pemain dalam pertandingan, kekuatan bermanfaat untuk membuat fungsi fisik tubuh menjadi lebih baik. Menurut Komarudin (2005: 28) menyebutkan kekuatan mempunyai manfaat langsung dalam permainan sepakbola.

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cpat, dengan perubahan letak titi-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan atlit dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan. Seperti gerak *hand stand* (statis), gerak-gerak dalam segala jenis senam pertandingan dan lain-lain, (M Sajoto, 1988: 58-59).

Keseimbangan juga diperlukan dalam permainan sepakbola. Apalagi untuk menggiring bola dibutuhkan

keseimbangan yang baik. Jika keseimbangan tidak baik dalam menggiring bola dapat terjatuh

7) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *Elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek. Karakter umum latihan kelentukan adalah: meregang persendian atau mengulur otot (*Stretching*). Metode *stretching* antara lain: aktif-pasif, statis-dinamis, *bouncing* (memantul), kombinasi dan PNF (*Proprioceptif Neuromuscular-facilitation*).

Kelentukan dalam sepakbola digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelentukan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

8) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, kemudian ditangkap, dipukul atau ditendang. Kecepatan reaksi dalam start dalam menghindari pukulan atau tinju, (M Sajoto, 1988: 59).

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus memiliki reaksi yang cepat. Agar disaat pemain menerima bola sudah tau apa yang akan dilakukan, misalnya akan di *passing* ataupun di *dribbling*.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, gterhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Misalnya dalam menembak, memasukan bola dalam bola basket, pitcur dalam soft-ball, tendangan dalam gawang dan lain-lain, (M Sajoto, 1988: 59).

Ketepatan dalam sepakbola digunakan disaat seorang pemain melakukan *passing*, *shoting* ataupun *dribbling*.

10) Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

Adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, (M Sajoto, 1988: 58).

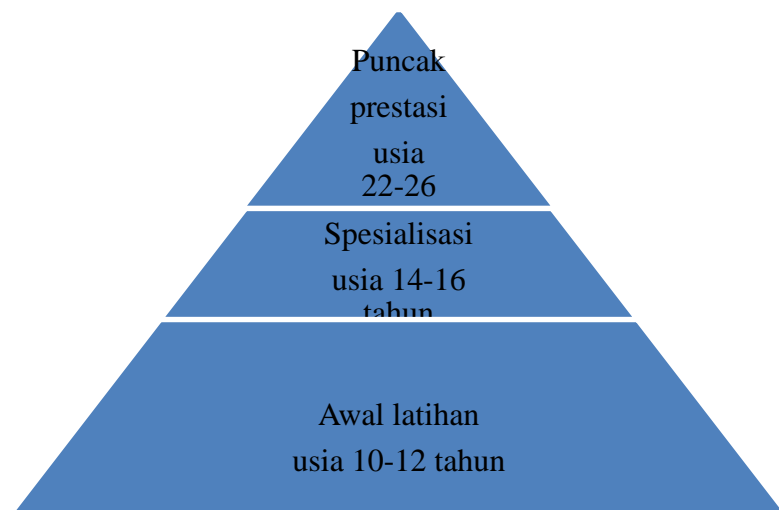
b. Usia Pembinaan Prestasi

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar , untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak anak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar. Tahapan latihan disesuaikan cengan tingkat usia anak, meskipun latihan perlu dilakukan sejak usia dini

namun bukan berarti sejak usia dini itu pula anak sudah dikelompokkan ke suatu cabang olahraga.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8-10 tahun dan usia puncak prestasi pada usia 18-20 tahun (Bompa, 1994: 34). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 40) usia spesialisasi pemain 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.

Piramida usia pembinaan cabang olahraga sepakbola:



Gambar 16. Piramida Usia Pembinaan Cabang Olahraga Sepakbola
Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002: 40)

Usia pencapaian puncak prestasi untuk berbagai cabang olahraga berbeda-beda seperti terlihat pada table berikut:

Tabel 7. Usia Pembinaan Prestasi

JENIS OLAHRAGA	AWAL LATIHAN (Th)	SPESIALIS ASI (Th)	PUNCAK PRESTASI (Th)
Atletik			
• Sprint	10 – 12	14 – 16	22 – 26
• Lompat	12 – 14	16 – 18	22 – 25
Badminton	10 – 12	14 – 16	20 – 25
Basket	10 – 12	14 – 16	22 – 28
Tinju	13 – 15	16 – 17	22 – 26
Gulat	11 – 13	17 – 19	24 – 27
Sepeda	12 – 15	16 – 18	22 – 28
Senam			
• Putri	6 – 8	9 – 10	14 – 18
• Putra	8 – 9	14 – 15	22 – 25
Sepakbola	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Renang			
• Putri	7 – 9	11 – 13	18 – 22
• Putra	7 – 8	13 – 15	20 – 24
Tenis			
• Putri	7 – 8	11 – 13	17 – 25
• Putra	7 – 8	13 – 15	22 – 27
Bolavoli	10 – 12	15 – 16	22 – 26

Sumber: Djoko Pekik Irianto (2000: 40)

4. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola akan menjadi menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola. Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000: 28). Bola dan kaki yang digunakan untuk menggiring bola selalu berdekatan serta bersentuhan. Menurut Herwin (2004: 36) menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari

kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding (Danny Mielke, 2007: 1).

Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol dan melewati garis bebas. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan saat melakukan passing bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar.

Dalam menggiring bola, seorang pemain dapat menggunakan beberapa bagian kaki seperti punggung kaki, punggung kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan menggunakan kaki bagian dalam. Penggunaan kaki tentu saja disesuaikan dengan keadaan atau kondisi lapangan dan posisi lawan. Menurut Danny Mielke (2002: 2) dalam menggiring bola ada 3 (tiga) yaitu: (1) sisi kaki bagian dalam, (2) sisi kaki bagian luar, (3) kura-kura kaki atau punggung kaki.

a. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar. Kelemahan dalam menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah kecepatan dribbling akan berkurang, sedangkan kelebihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam adalah bola akan mudah dikontrol dan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Kunci keberhasilan dalam menggiring bola adalah posisi kepala tegak, mata terpusat pada lapangan, dan jangan terlalu terpaku pada bola (Danny Mielke, 2007: 3). Menggiring bola menggunakan

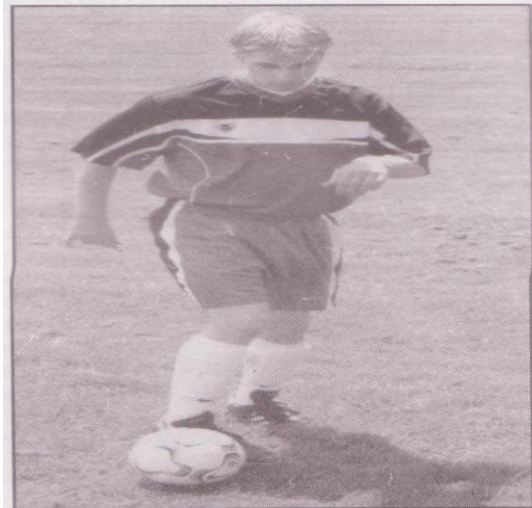
kaki bagian dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola diputar keluar. Usahakan selama menggiring bola, bola selalu dekat dengan kedua kaki. Selama menggiring badan sedikit membungkuk ke depan., pandangan ke arah bola dan arah lintasan. Kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola usahakan menyeimbangkan kaki yang digunakan untuk menggiring bola, kedua lengan menyeimbangkan badan.



Gambar 17. *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam
Sumber: Danny Mielke, 2007: 2

b. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar

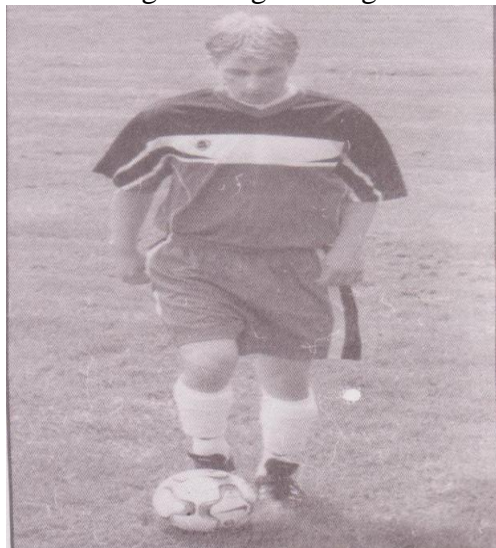
Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam menggiring bola. Keterampilan menggiring bola ini digunakan ketika seorang pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga dapat mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar, digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke teman satu timnya. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dilakukan agar arah putaran bola keluar. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menggiring bola agak diputar serong ke dalam dan lutut ditekuk, tumit agak sedikit diangkat, dan kaki lainnya menyeimbangkan gerakan kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Badan sedikit bungkuk kedepan, usahakan selama menggiring, bola selalu dekat dengan kedua kaki.



Gambar 18. *Dribbling* dengan Sisi Kaki Bagian Luar
Sumber: Danny Mielke, 2007: 3

c. Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dapat memberikan kekuatan dan kontrol bola. Kelebihan dari menggiring bola menggunakan kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menulik. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki akan menyebabkan putaran bola kedepan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditekuk kebawah pada pergelangan kakinya, lutut ditekuk. Badan sedikit bungkuk kedepan, kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola selalu mengimbangi kaki yang untuk menggiring. Kedua lengan mengimbangi badan.



Gambar 19. *Dribbling* Menggunakan Kura-kura Kaki
Sumber: Danny Mielke, 2007: 5

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Dribbling* dalam Sepakbola

a. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan yang tinggi, (M Sajoto, 1988: 59). Kelincahan sangat diperlukan dalam *dribbling*. Dengan memiliki kelincahan yang bagus, seorang pemain dapat mendribbling bola melewati lawan.

b. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otaknya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis. Dalam bidang olahraga, banyak sekali hal-hal yang harus dilakukan atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan. Seperti gerak *hand stand* (statis), gerak-gerak dalam segala jenis senam pertandingan dan lain-lain, (M Sajoto, 1988: 58-59). Keseimbangan juga diperlukan dalam permainan sepakbola. Apalagi untuk menggiring bola dibutuhkan keseimbangan yang baik. Jika keseimbangan tidak baik dalam menggiring bola dapat terjatuh

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah Elasticity (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek. Karakter umum latihan kelentukan adalah: meregang persendian atau mengulur otot (Stretching). Metode stretching antara lain: aktif-pasif, statis-dinamis, bouncing (memantul), kombinasi dan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular-facilitation*). Kelentukan dalam sepakbola digunakan dalam menggiring bola untuk melewati lawan. Jika kelentukan seorang pemain tidak bagus, susah juga untuk melewati seorang pemain lawan.

d. Latihan

Menurut Djoko pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Dengan seringnya pemain berlatih, akan lebih bagus juga pemain tersebut memiliki keterampilan *dribbling* yang lebih.

6. Hakikat Latihan *Ball Feeling*

a. Pengertian latihan *Ball Feeling*

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. 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. 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* dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan grid-grid latihan yang tidak begitu luas. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada setiap pemain mulai sejak dini. *Ball feeling* merupakan sebagai dasar dari latihan teknik dalam sepakbola. Dapat diketahui dan dapat dikatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam

mempelajari bentuk-bentuk teknik lainnya dalam sepakbola. Hal ini disebabkan karena pemain tidak dapat mengenali dan memahami dari karakteristik terhadap bola baik itu gerakan bola yang dihasilkan berupa pantulan dan gerakan redaman (*recoiling*) saat bola mengenai anggota tubuh pemain.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya menggulirkan bola menyusuri tanah dengan sol sepatu, melakukan gerakan melangkahi bola sambil melompat, melakukan gerakan menginjak bola dengan menggunakan kedua kaki ataupun sebelah kaki sambil melompat, melakukan gerakan menimang-nimang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan tahap awal memegang bola kemudian dilempar /dijatuhkan tepat pada punggung kaki, dan melakukan gerakan passing perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Bentuk-bentuk latihan dilakukan dengan cara perlahan dan bola tetap dalam penguasaan penuh.

Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. 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, kaki bagian luar, punggung kaki,

tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. 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, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* di antaranya: menimang-nimng bola (*juggling*) dengan seluruh bagian kaki, paha, kepala, passing, *ball volley*, dan *dribbling*, menggulirkan bola ke samping, ke depan ataupun ke belakang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola, menggulirkan bola, menggiring bola, 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 dasarnya, misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

b. Bentuk-bentuk Latihan *Ball feeling*

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepakbola. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Beberapa bentuk latihan *ball feeling*:

- 1) Menggulirkan bola/memainkan bola diantara kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan latihan ini lebih mengarah ke ketepatan passing seorang pemain, dikarenakan bentuk latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola diantara dua kaki dengan sentuhan menggunakan kaki dalam.
- 2) Gerakan menginjak-injak bola. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan seorang pemain sepakbola saat dalam tertekan tetap dapat memainkan bola meskipun hanya menggunakan sol sepatu.
- 3) Timang-timang bola (*juggling*) dengan menggunakan punggung kaki. Tujuan latihan ini adalah agar seorang pemain sepakbola lebih memperbanyak sentuhan dengan punggung kaki yang

nantinya akan berpengaruh pada sentuhan bola pada saat melakukan dribbling.

- 4) Menggulirkan bola kearah samping dengan menggunakan sol sepatu (telapak kaki) sambil berjalan. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan pemain sepakbola untuk dapat melakukan *dribbling* bola walaupun di keadaan sulit atau tertekan oleh lawan. Pelaksanaan ini dengan cara menggulirkan bola kearah samping dengan bagian bawah sepatu sambil berjalan.
- 5) Menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Tujuannya disaat menggiring bola teknik ini dapat digunakan untuk nenpu lawan.

7. Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999 :2).

Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka

panjang (Soedjono, 1999:3). Dengan demikian yang dimaksud dengan sekolah sepakbola dalam penelitian ini adalah merupakan suatu organisasi sepak bola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh pemain, agar menghasilkan pemain yang memiliki kualitas yang mumpuni dalam dunia sepakbola.

8. Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda

Salah satu sekolah sepakbola di daerah kota Bantul adalah SSB Melati Muda. SSB Melati Muda didirikan pada tahun 1991, dengan tujuan untuk membina dan menampung bakat-bakat calon pemain sepak bola di Bantul. Siswa SSB Melati Muda terdiri dari :

Tabel 8. Kelompok Usia dan Jumlah Siswa

Kelompok Umur	Jumlah Siswa
10 -12	27 Siswa
13- 15	25 Siswa

Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda)

Sarana dan prasarananya terbilang memadai yaitu terdiri dari bola ukuran 5 sejumlah 15 buah, bola ukuran 4 sejumlah 15 buah, disamping itu peserta SSB banyak yang membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain bola terdapat juga *cone* sejumlah 48 buah, kerucut sejumlah 24 buah, pancang 24 buah, gawang kecil dengan ukuran 1x1 m sejumlah 10 buah dan gawang dengan ukuran 2x3 meter sejumlah 2 buah.

SSB Melati Muda dulu pernah memunculkan bibit-bibit yang berkualitas dan dapat diambil untuk mengikuti seleksi serta bergabung di tim Bantul dari Usia 15 tahun, Usia 18 tahun dan Usia 23 tahun. Namun

belakangan ini SSB Melati Muda kurang adanya penimot karena banyak SSB lain yang dianggap lebih berkompeten. Hal tersebut dapat dilihat dari jumlah peserta hanya 52 siswa, sedangkan SSB lain kebanyakan minimal menampung 70 siswa, selain itu prestasi SSB Melati Muda juga mengalami penurunan. Lima tahun terakhir belum memperoleh juara di berbagai kejuaraan yang diikuti.

Tabel 9. Prestasi SSB Melati Muda KU 13-15 dalam Lima Tahun Terakhir

No	Kompetisi	Tahun	KU	Prestasi
1	Pengcab PSSI Kab Bantul	2008	13	Lolos 8 Besar
2	Pengcab PSSI Kab Bantul	2008	15	Penyisihan
3	Pengcab PSSI Kab Bantul	2009	13	Lolos 16 Besar
4	Pengcab PSSI Kab Bantul	2009	15	Lolos 8 Besar
5	Pengcab PSSI Kab Bantul	2010	13	Penyisihan
6	Pengcab PSSI Kab Bantul	2010	15	Lolos 8 Besar
7	Pengcab PSSI Kab Bantul	2011	13	Lolos 16 besar
8	Pengcab PSSI Kab Bantul	2011	15	Lolos 8 Besar
9	Pengcab PSSI Kab Bantul	2012	13	Penyisihan
10	Pengcab PSSI Kab Bantul	2012	15	Penyisihan

Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda)

Dari menurunnya prestasi yang diperoleh SSB Melati Muda mungkin bisa disebabkan oleh pelatihnya yang kurang tegas dan cara melatihnya yang masih monoton. SSB Melati Muda mempunyai jadwal latihan 3 kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin dan Kamis pukul 16.00–17.30 WIB dan hari Minggu pagi pukul 07.00–08.30 WIB. Latihan dilaksanakan di lapangan PP Pasutan Tlirenggo Bantul. SSB Melati Muda sangat mendukung bagi perkembangan siswa karena di dukung dengan perangkat pelatih *Licenci A Nasional* 1 orang, yaitu Sajuri Syahid, dan 4 pelatih yang memiliki latar belakang sepakbola, yaitu Arif, Agus, Erwin, dan Kholis. Dalam program latihan sendiri, pelatih tidak pernah membuat program

latihan, hanya saja latihan lebih difokuskan pada latihan teknik dasar,
Sumber: Arif (Pelatih SSB Melati Muda).

9. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Anak usia 13-15 tahun termasuk ke dalam anak usia remaja awal. Samsunumyanti Mar'at dalam desmita (2009: 190) mengemukakan bahwa rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia 18-21 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif, psikologis dan sosial.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci. Tetapi, pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, sedangkan remaja perempuan hanya 64 inci. Tingkat pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia 11 atau 12 tahun untuk anak perempuan dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki. Dalam tahun itu, tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan tinggi kebanyakan anak laki-laki bertambah lebih dari 4 inci.

Seiring dengan penambahan tinggi dan berat badan, percepatan pertumbuhan selama masa remaja juga terjadi pada proporsi tubuh. Perubahan-perubahan proporsi tubuh pada masa remaja terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai menghilang, seperti dahi yang semula sempit sekarang menjadi lebih luas, mulut melebar dan bibir menjadi lebih penuh. Di samping itu, dalam perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan jumlah lemak dalam tubuh. Perkembangan otot dari kedua jenis kelamin terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki cenderung lebih kuat dari anak perempuan.

b. Perkembangan Kognitif

Tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Pada tahap ini anak sudah dapat berfikir secara abstrak dan hipotesis. Pada masa ini, anak sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi.

Di samping itu, pada tahap ini remaja juga sudah mampu berfikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan. Dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu

membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.

c. Perkembangan Kognisi Sosial

Yang dimaksud dengan kognisi sosial adalah kemampuan untuk berfikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka.

Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja ini adalah apa yang diistilahkan oleh psikolog David Elkind dengan egosentrisme, yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia dan dirinya sendiri dari perspektifnya mereka sendiri. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan gaya pemikiran egosentris, di mana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah-olah memandang dirinya dari atas.

d. Perkembangan Psikososial

Dalam konteks psikologi perkembangan, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Meskipun tugas pembentukan identitas ini telah mempunyai akar-akarnya pada masa anak-anak maka pada masa remaja anak menerima dimensi-dimensi

baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan rasional.

e. Karakteristik Siswa SSB Melati Muda

Anak usia 13-15 tahun merupakan anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan.

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang Relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan ataran penelitian orang lain dengan penelitian yang sedang kita buat atau membandingkan penelitian yang satunya dengan yang lainnya.

1. Hendi Agus Wijanarko (PKO), yang berjudul “ Pengaruh latihan *small sided game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 13-14 tahun di Sekolah Sepakbola KKK Klajuran”. Populasi penelitian ini berjumlah 30 anak dan sampel berjumlah 12 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Instrumen daam penelitian ini menggunakan test

dribbling dari *Bobby Charlton*. Teknik analisis data menggunakan uji – t pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang positif latihan *small sided game* terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 4, 638 > t table 2, 201.

2. Hanif Dedi Irawan, yang berjudul “ pengaruh latihan *speed game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul, adapun sampel yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,997 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji –t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian ini bahwa latihan *speed games* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 5, 643 > 1, 753.
3. Suparidjan, yang berjudul “pengaruh latihan teknik menggunakan bola terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di Sekolah Sepakbola Selabora Universitas negeri Yogyakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pre tes Post tes Desaign*. Sampel yang digunakan sebanyak 27 pemain yang diambil secara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,973 dan reabilitas 0, 864. Teknik analisis data menggunakan

analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil peneliian terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0,85 dari 18,2900 menjadi 19.1367.

C. Kerangka Berpikir

Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola, mengoper bola, dan gerakan-gerakan lainnya. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar.

Program latihan SSB Melati Muda, pelatih tidak pernah membuat program latihan, hanya saja para pelatih SSB Melati Muda lebih memfokuskan pada latihan teknik dasar. Karena teknik dasar sangat penting bagi siswa SSB Melati Muda. Dengan latihan teknik dasar semua siswa akan dapat memainkan permainan sepakbola dengan baik dan benar.

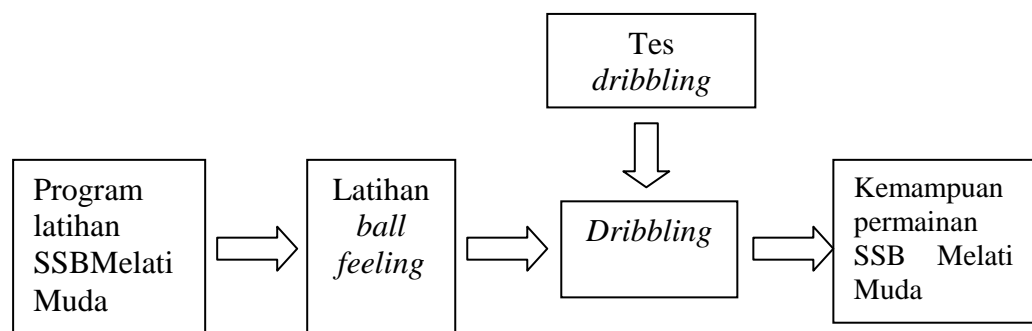
Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola pada seluruh bagian tubuh kecuali dengan menggunakan tangan yang dilakukan dengan perasaan, artinya saat perkenaan bola pada bagian tubuh memang betul-betul dirasakan agar seluruh bagian bola dapat dikenali dengan benar. Latihan *ball feeling* harus dilakukan secara berulang-ulang dengan berkali-kali sentuhan. *Ball feeling* bukan merupakan bagian teknik dalam sepakbola, tetapi *ball feeling* sangat mendukung latihan teknik dalam sepakbola. Pemain yang

memiliki kemampuan *ball feeling* yang baik pasti tidak akan kesulitan untuk melakukan berbagai bentuk teknik dalam sepakbola. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan terhadap pengenalan bola pada bagian tubuh seperti: telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*: Menggulirkan bola atau memainkan bola diantara kedua kaki, menginjak-injak bola, menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola kearah samping menggunakan sol sepatu, menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Apabila penguasaan pemain telah baik terhadap bola maka pemain akan menguasai teknik-teknik dengan bola dalam permainan sepakbola. Bentuk latihan *ball feeling* yang komplek tersebut akan mempermudah pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

Teknik *dribbling* adalah cara yang dilakukan oleh seorang pemain bola untuk dapat menggiring bola saat dalam permainan dan bola tetap dalam penguasaan. Pada prinsipnya saat menggiring bola dibutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, sentuhan-sentuhan yang dilakukan terhadap bola harus tetap dalam penguasaan dan agar bola tidak jauh dari jangkauan. Teknik dasar *dribbling* menuntut seorang pemain untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan pantulan bola saat perkenaan pada bagian kaki. Untuk itu latihan *ball feeling* sangatlah tepat untuk mendukung kemampuan latihan teknik *dribbling*. Latihan *ball feeling* yang menuntut banyak sentuhan akan dapat dengan mudah diaplikasikan saat melakukan latihan *dribbling*. Semakin baik penguasaan bola saat latihan *ball feeling* maka

akan mempermudah seorang pemain dalam menguasai teknik *dribbling*. Tes Kecakapan Menggiring bola (*Dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (1995) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r=0,637$.

Peneliti mengamati kualitas permainan SSB Melati Muda masih kurang bagus. Karena siswa sendiri masih individual atau egois. Jika sedang menggiring bola inginya melewati lawan, masing jarang yang lebih memilih mengoper bola kepada teman. Dengan diberikanya latihan *ball feeling*, harapanya siswa SSB Melati Muda akan lebih bagus dalam melakukan menggiring bola (*dribbling*).



Gambar 20. Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut;

Hipotesis nol (H_0): tidak ada peningkatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Melati Muda KU 13-15 tahun setelah mengikuti latihan dengan menggunakan latihan *ball feeling*.

Hipotesis alternatif (H_a): ada peningkatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam bermain sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Melati Muda KU 13-15 tahun setelah mengikuti latihan dengan menggunakan latihan *ball feeling*.

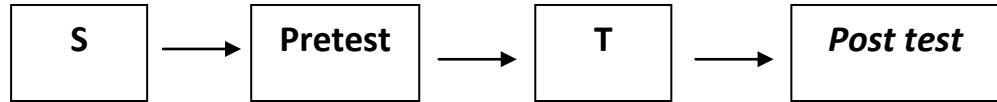
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat data dari subjek penelitian, yaitu Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Tingkat Kemampuan *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 tahun. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasy Eksperimen*), artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Menurut setyo (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Menurut Consuelo (1993: 93) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut (Sugiyono, 2010: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 110).

Gambar rancangan penelitian *pretest-posttest design* penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 21. Desain Penelitian

Keterangan:

S : Sampel penelitian

Pretest : Tes awal kemampuan *dribbling*

Treatment : Latihan *ball feeling*

Posttest : Tes akhir kemampuan *dribbling*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan satu variabel bebas, yaitu latihan *ball feeling*. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*: Menggulirkan bola atau memainkan bola diantara kedua kaki, menginjak-injak bola, menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola kearah samping menggunakan sol sepatu, menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Sedangkan variabel terikat kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, 2000: 28).

Tes Kecakapan Menggiring bola (*Dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (1995) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan

$r = 0,637$ yang dilakukan oleh siswa SSB Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun

Apabila nantinya pada akhir perlakuan terdapat perbedaan, maka hal itu benar-benar hanya dikarenakan pengaruh dan perlakuan yang telah diberikan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Melati Muda dari KU 13-15 tahun yang berjumlah 25 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 68). Adapun kriteria dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu : (1) Sampel berkelompok umur 13-15 tahun, (2) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB Melati Muda. Syarat-syarat yang telah diajukan di atas, setelah dilakukan teknik dengan menggunakan *purposive sampling* didapatkan

sampel sebanyak 25 siswa yang memenuhi kriteria untuk diambil sampel penelitian. Sampel penelitian yang digunakan adalah siswa SSB Melati Muda usia 13-15 tahun. Sebelum diberikan perlakuan latihan *ball feeling* terlebih dahulu siswa dites awal/*pretest* kemampuan menggiring (*mendribbling*) bola.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu siswa SSB Melati Muda KU 13-15 tahun, dengan jumlah 25 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yaitu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 1993:121). Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (1993:122) secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes.

Tes Kecakapan Menggiring bola (*Dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (1995) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r = 0,637$

Tujuan : Mengukur tingkat kecakapan menggiring bola

Alat dan Fasilitas :

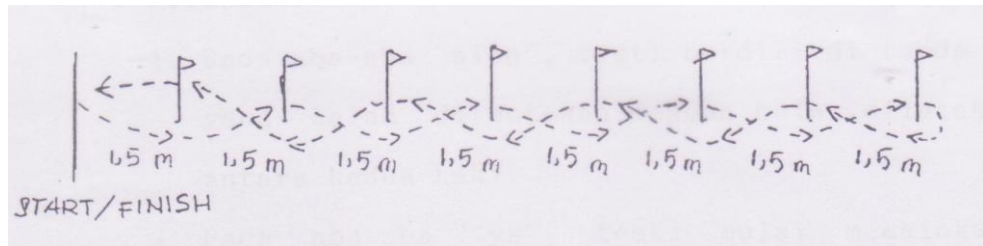
- a. Lapangan Sepakbola
- b. 8 buah pancang ukuran 1,5 meter
- c. *Stopwatch*

- d. Bola sepak
- e. Meteran panjang
- f. Kapur
- g. Blangko dan alat tulis

Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap digiring.
2. Pada aba-aba “ya” , testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.
3. Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimaan kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
5. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
6. Setiap testi diberi kesempatan dua kali, dengan selang waktu maksimal 5 menit.

Penilaian : Nilai tes adalah waktu terbaik yang didapat dari dua kali kesempatan menggiring bola.



Gambar 22: Lapangan Tes Menggiring Bola
Sumber: Subagyo Irianto, 1995

2. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti meminta izin kepada pengurus dan pelatih SSB Melati Muda untuk mengadakan penelitian terhadap siswa SSB Melati Muda. Peneliti berkoordinasi dengan pelatih KU 13-15 dan siswa untuk jadwal penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil *pretest*, *pretest* dilaksanakan di lapangan Pasutan, selanjutnya memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali. Menurut Tjaliek Sugiarto (1991: 25) sebenarnya proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. *Treatment* dilaksanakan di lapangan Pasutan, kemudian mengambil *posttest*, *posttest* dilaksanakan juga di lapangan pasutan. Pada saat *pretest* peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes, kemudian membariskan siswa untuk berdoa, presensi, dan memberikan penjelasan serta pengarahan tentang pelaksanaan tes. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan selama 15 menit dan melakukan tes. Setelah melakukan *pretest* peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan dengan jadwal 3 kali seminggu kemudian peneliti melakukan *posttest*.

E. Teknik Analisis Data

1. Teknik Analisis Data

Rumus uji-t menggunakan model *before-after* (sebelum-sesudah).

Menurut Sugiyono (2007: 96) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\sum d_i}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - (\sum d_i)^2/n}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sampel

d = selisih nilai rata-rata.

Sumber. Menurut Sugiyono (2007: 96)

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan menggiring bola sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikansi (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a)

2. Pengkajian Persyaratan Analisis

Suatu pengkajian statistik berlaku apabila memenuhi asumsi-asumsi atau landasan teori yang mendasarinya. Asumsi uji-t dalam dua variabel yang perlu diperhatikan dalam menggunakan analisis yaitu normalitas dan homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran berguna untuk memeriksa apakah data diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Tes statistik untuk menguji normalitas data ini uji Chi Kuadrat, menurut Sugiyono (2003:104) dengan rumus:

$$X^2 = \frac{(Fo - Fh)^2}{Fh}$$

Keterangan :

X^2 = Koefisien Chi Kuadrat

Fo = Frekuensi Observasi

Fh = *Frekuensi Harapan*

Sumber: Sugiyono: (2003: 104)

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas berguna untuk menguji kesamaan beberapa bagian sample, yaitu seragam atau tidak varian sample yang diambil dari populasi. Uji homogenitas yang dipakai adalah analisis varian (Anava). Uji homogenitas varians ini untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi memiliki signifikansi satu sama lain. Tes statistik untuk menguji homogenitas ini adalah uji f, yakni dengan membandingkan varians terbesar dengan varians terkecil. Menurut Sugiyono (2003:136):

$$F_{db\ vb} : db\ vk = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan:

F = nilai f yang dicari

SD^2_{bs} = varians terbesar

SD^2_{kt} = varians kecil

Sumber: Sugiyono (2003: 136)

Hasil data yang diperoleh dan telah diuji prasyarat dibagi menjadi lima kategori untuk menentukan interval setiap kategori. Adapun kategori yang diambil yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan dinyatakan dalam bentuk kualitatif dengan persentase. Nilai tersebut kemudian diterapkan pada tabel norma nilai kategori. Menurut Anas Sudijono (2009: 453) sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Nilai Kategori

NO	Interval	Kategori
1	$M - 1,5 SD > X$	Baik Sekali
2	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Kurang
5	$M + 1,5 SD < X$	Kurang Sekali

Sumber: Anas Sudijono (2009:453)

Keterangan:

$$M = \text{Mean observasi} = \frac{\text{total nilai data}}{\text{jumlah data}}$$

$$SD = \text{standar deviasi} = \mathbf{sd} = \sqrt{\frac{X^2}{N} - \frac{X}{N}^2}$$

Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing dengan rumus. Rumus penilaian dengan persen sebagai berikut:

$$F\% = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

F% = Frekuensi (persen)

f = Frekuensi

n = Jumlah responden

Sumber: Anas Sudijono (1994:40)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun yang beralamatkan di lapangan PP Pasutan Tlirenggo Bantul Yogyakarta.

2. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun yaitu yang berjumlah 25 siswa/responden.

3. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal bulan Juni 2013 – Agustus 2013. *Pretest* dilaksanakan di lapangan Pasutan pada hari Senin tanggal 24 Juni 2013 pukul 15.30 WIB - selesai. *Treatment* dilaksanakan di lapangan Pasutan dari tanggal 26 Juni – 2 Agustus 2013 pukul 16.00 WIB - selesai. *Posttest* dilaksanakan di lapangan Pasutan pada hari Senin tanggal 5 Agustus 2013 pukul 15.30 WIB - selesai.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes *dribbling*, yang diperoleh dari subjek penelitian yang berjumlah 25 responden yang diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan *ball feeling*. Sebelum diberikan perlakuan dilakukan tes awal untuk mengetahui keterampilan teknik *dribbling* awal siswa sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan

selama kurang lebih 3 kali seminggu selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan *dribbling* atau tidak.. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X_1 untuk untuk kelompok *Pre Test*, X_2 untuk kelompok *Post Test*. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

1. *Pre Test*

Tabel 11. Norma Nilai Kategori

NO	Interval	Kategori
1	$M - 1,5 SD > X$	Baik Sekali
2	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Kurang
5	$M + 1,5 SD < X$	Kurang Sekali

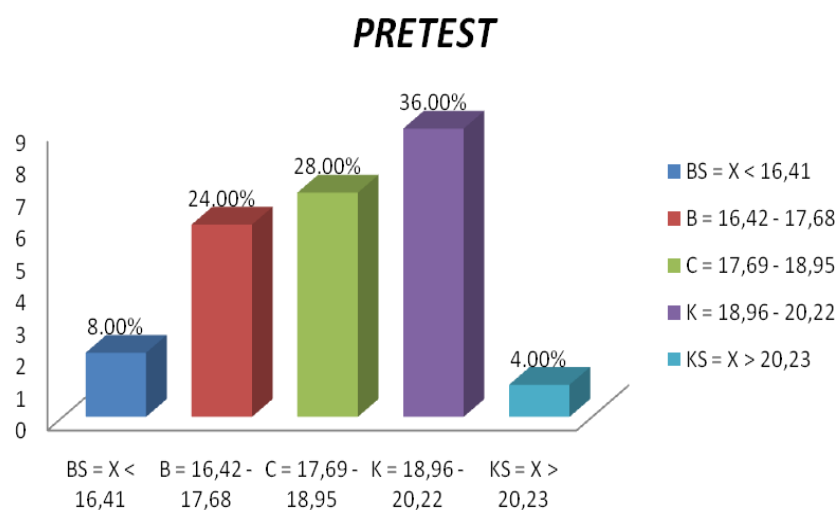
Sumber: Anas Sudijono (2009:453)

Dilambangkan dengan X_1 . Hasil analisis deskriptif data *pre test* sebelum diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode *ball feeling*. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 21,13, minimum 16,13, *mean* 18,32, *median* 18,19, *modus* 16,13 dan nilai standar deviasi sebesar 1,27. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *pretest*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *pretest*.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Pre Test*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 16,41$	Baik Sekali	2	8,00%
16,42 - 17,68	Baik	6	24,00%
17,69 - 18,95	Cukup	7	28,00%
18,96 - 20,22	Kurang	9	36,00%
$X > 20,23$	Kurang Sekali	1	4,00%
Jumlah		25	100,00%

Berikut histogram data kelompok *pre test* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 23. Histogram Data Kelompok *Pre Test*

2. *Post Test*

Tabel 13. Norma Nilai Kategori

NO	Interval	Kategori
1	$M - 1,5 SD > X$	Baik Sekali
2	$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Kurang
5	$M + 1,5 SD < X$	Kurang Sekali

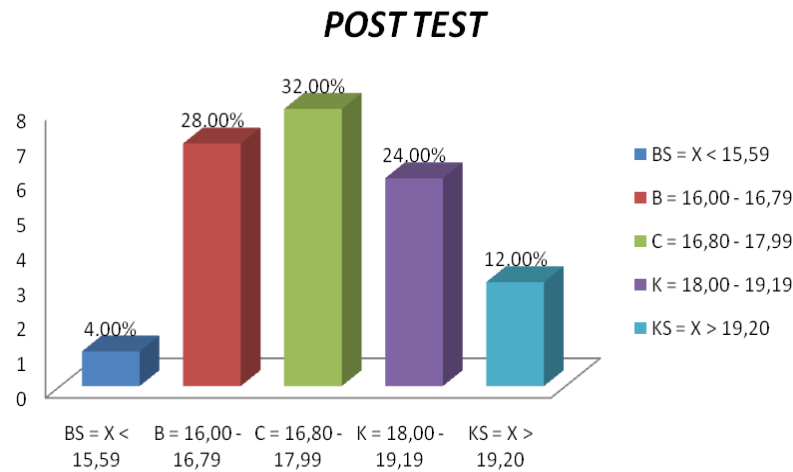
Sumber: Anas Sudijono (2009:453)

Dilambangkan dengan X_2 . Hasil analisis deskriptif data *post test* sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode *ball feeling*. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 19,87, minimum 15,24, *mean* 17,39, *median* 17,19, *modus* 17,19 dan nilai standar deviasi sebesar 1,20. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi *post test*. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijana, 2009: 453) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *post test*.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Post Test*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 15,59$	Baik Sekali	1	4,00%
16,00 - 16,79	Baik	7	28,00%
16,80 - 17,99	Cukup	8	32,00%
18,00 - 19,19	Kurang	6	24,00%
$X > 19,20$	Kurang Sekali	3	12,00%
Jumlah		25	100,00%

Berikut histogram data kelompok *post test* berdasar distribusi frekuensi:



Gambar 24. Histogram Data Kelompok *Post Test*

C. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Square*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp.*

Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Table 15. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre Test Dribbling</i>	1,000	Normal
2	<i>Post Test Dribbling</i>	1,000	Normal

Berdasarkan tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pre test ldribbling* sebesar 1,000 dan *pos test dribbling* sebesar 1,000. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas mrnggunakan Uji F. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga F perhitungan (F_{hitung}) dengan F dari tabel (F_{tabel}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan yang dipakai. Kriterianya adalah menolak hipotesis apabila harga F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel} dalam taraf signifikan yang dipakai, dalam hal lain tolak hipotesis. Cara lain untuk meolak atau menerima hipotesis adalah dengan membandingkan harga Signifikan hitung dengan 0,05. kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga signifikansi hitung lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 16. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

F _{hitung}	F (0,05)(1,48)	Sig.	Kesimpulan
1,81	4,03	0,678	Homogen

Berdasarkan perhitungan diperoleh harga F_{hitung} sebesar 1,81, sedangkan F_{tabel} ($\alpha = 0.05$)(1/48) sebesar 4,03. Karena harga F_{hitung} lebih kecil dari harga F_{tabel} , maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama diterima. Cara yang kedua dengan membandingkan harga signifikansi hitung dengan 0,05 diperoleh hasil signifikansi hitung sebesar 0,678 ($>0,05$). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

3. Hasil Uji T

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data kelompok *pre test* dan kelompok *post test* hasil pengukuran *dribbling*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis. Terdapat pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15.

Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih kecil dari 0,05.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU

13-15, digunakan uji-t dua sampel sama atau *Paired Sampel t test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
<i>Pre Test Dribbling</i>	18,32	9,252	1,711	0,000
<i>Post Test Dribbling</i>	17,39			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 9,252 dan nilai t tabel pada dk (0,05)(24) sebesar 1,711 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel $9,252 > 1,711$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test dribbling* adalah sebesar 18,32, sedangkan nilai rata-rata *post test dribbling* adalah sebesar 17,39. Besarnya kenaikan atau efektivitas *ball feeling* sebagai berikut:

Tabel 18. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pre test Dribbling</i>	18,32	0,93	5,08%
<i>Pos test Dribbling</i>	17,39		

Berdasarkan tabel di atas, selisih rerata *pos test* dengan *pret test* adalah 0,93. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 5,08%.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$).

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. 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. 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. Sehingga ketika dilakukan tes *dribblingr* 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa peserta sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15” sebesar 5,08%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: Pelatih berperan penting dalam mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat latihan, salah satunya dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa dengan terlebih dahulu melakukan perlakuan atau aktivitas *ball feeling*. Karena *ball feeling* mampu memberikan efek yang bagus terhadap peningkatan *dribbling* pemain.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. *Treatment* dan *post test* dilaksanakan di bulan ramadhan, sehingga hasil yang dicapai tidak begitu maksimal.
2. Saat *treatment* tidak selalu sesuai dengan program latihan.
3. Peneliti tidak dapat mengukur tingkat keseriusan atlet, apakah atlet tersebut menjalani *treatment* dan tes dengan sungguh-sungguh atau tidak.

4. Peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas atlet karena tidak tahu apakah atlet melakukan latihan di luar *treatment* dan melakukan aktivitas lain sebelum tes.
5. Dalam penelitian ini peneliti tidak memperhitungkan tingkat ekonomi dan faktor genetik atlet, tinggi badan atlet, aktivitas lain di luar latihan dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi jalannya *treatment*.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pelatih, diharapkan memberikan latihan *ball feeling* supaya pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus.
2. Bagi siswa sekolah sepakbola Melati Muda Bantul KU 13-15 tahun diharapkan melakukan latihan *ball feeling* dengan menggunakan bola di rumah.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian kemampuan *dribbling* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.


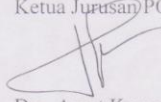


DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Bompa, Tudor.O.(1994). *Theory and Metodologi of training* . Toronto Kendal/hunt Publishing Company.
- Conseulo G, Sevilla. (1993). *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Alimudin tuwu: Terjemahan). Jakarta: UI-Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offet
- Dany Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung : Pakar Raya
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hanif Dedi Irawan. (2007) “ pengaruh latihan *speed game* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul” *skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hendi Agus Wijanarko. (2008) “Pengaruh Latihan Small Side game Terhadap Teknik Dribbling pemain Sepakbola usia 13-14 Tahun di Sekolah sepakbola KKK” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin, dkk (2004). *Metode Small side Game dalam pembelajaran Keterampilan dasar permainan sepakbola*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Joseph S. Blatter. (2009). *Small Side Games*. Jakarta.
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK UNY
- Mochamad Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen P & K.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Nossek, Josef (1995). *Teori Umum Latihan*. (Furqon:Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University Press. Buku Asli diterbitkan tahun 1982.
- Pate, Russell R; Clanaghan, Bruce Mc & Rotella, Robert. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Setyo Nugroho (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan kepelatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta

- Soedjono. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini. Makalah.* Yogyakarta:FPOK
- Soekatamsi. (2004). *Teori dan Praktek Sepakbola.* Surakarta: UNS Press.
- Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan Teknik dasar sepakbola.* Yogyakarta: FIK UNY
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Ketrampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP.* Yogyakarta : FPOK IKP.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola.* Jakarta : Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2003). *Statistik Untuk Penelitian.* Bandung: Cv. Alfabeta.
- _____. (2009). *METODE Peneltian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfabeta
- _____. (2010). *METODE Peneltian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta. Fakultas Ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suparidjan (2006) “pengaruh latihan teknik menggunakan bola terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di Sekolah Sepakbola Selabora Universitas negeri Yogyakarta” *Skripsi.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Tjaliek Sugiarto. (1991). *Fisiologi Olahraga. Hand Out Fisiologi Olahraga.* FIK UNY
- Wiratna Sujarweni. (2008). *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi Thesis Desertasi dan Umum.* Yogyakarta: Ardana Media.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAHA Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092</p>
<hr/>	
Nomor : 63/POR/I/2013	30 Januari 2013
Lamp. : 1 bendel	
Hal : Pembimbing Proposal TAS	
Kepada : Yth. Fathan Nurcahyo, M.Or. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :	
Nama :	Nuryanto Wibowo
NIM :	09601244017
Judul Skripsi :	Efektivitas Latihan <i>Ball Feeling</i> Terhadap Tingkat Kemampuan <i>Dribble</i> Siswa Sekolah Sepak Bola Melati Muda (MM) Bantul KU 14-16 .
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.	
Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Ketua Jurusan POR,	
	
Drs. Amat Komari, M.Si. NIP. 19620422 199001 1 001	
<small>File : Pemb TAS/mydoc/13</small>	
 	

Lampiran 2. Lembar Pengesahan Ijin Penelitian

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

“PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) MELATI MUDA (MM) BANTUL KU 13-15”

Nama : Nuryanto Wibowo

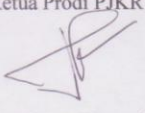
NIM : 09601244017

Program Studi : PJKR

Telah diperiksa dan dikatakan layak untuk diteliti :


Yogyakarta, 29 Mei 2013

Ketua Prodi PJKR




Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Fathan Nurcahyon M. Or
NIP.19820711 200812 1 003

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Nuryanto Wibowo
Nomor Mahasiswa : 09601244017
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Kemampuan *Dribbling* Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda (MM) KU 13-15**

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Juni s/d Juli 2013
Tempat/Objek : Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda Bantul

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 29 Mei 2013

Yang mengajukan,



Nuryanto Wibowo

NIM: 09601244017

Mengetahui :

Ketua Prodi PJKR




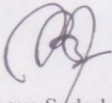
Drs. Amat Komari, M.Si
NIP.19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing



Fathan Nurcahyo, M. Or
NIP.19820711 200812 1 003

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255
<hr/>	
Nomor : 317/UN.34.16/PP/2013	3 Juni 2013
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Pengelola Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda Bantul	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Nuryanto Wibowo	
NIM : 09601244017	
Program Studi : PJKR	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu : Juni s.d. Juli 2013	
Tempat/obyek : Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda, Bantul	
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Tingkat Kemampuan Dribbling Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda (MM) KU 13-15 Tahu.	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
	Dekan,
	
	Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kajur. POR2. Pembimbing TAS3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 5. Surat Pernyataan *Judgment*

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathan Nurcahyo, M. Or
Pekerjaan : Dosen
Instansi : FIK UNY


Menyatakan bahwa saya memohon kepada Bapak untuk berkenan menjadi *expert judgment* pada Lembar Program Latihan *ball feeling* dalam Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Nuryanto Wibowo
NIM : 09601244017
Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan dari *expert judgment* dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 29 Mei 2013

Diketahui


Fathan Nurcahyo, M. Or
NIP. 19820711 200812 1 003

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M. Or
Pekerjaan : Dosen
Instansi : FIK UNY

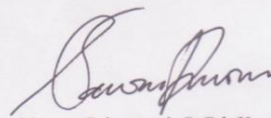
Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Program Latihan *Ball Feeling* dalam Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Nuryanto Wibowo
NIM : 09601244017
Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 Mei 2013

Validator



Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M. Or

NIP. 19840521 200812 1 001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sajuri, S. Pd
Pekerjaan : Guru dan Pelatih Licensi A Nasional
Instansi : SMA N 1 Pajangan

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Program Latihan *Ball Feeling* dalam Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Nuryanto Wibowo
NIM : 09601244017
Program Studi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 Mei 2013



Validator



Sajuri, S. Pd

NIP. 1967 1201 2007 01 1012

Lampiran 6. Sertifikat Peneraan Stopwatch dan Meteran

	PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
	SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 6222 / MET / SW - 107 / XII / 2012 No. Order : 004806 Diterima tgl : 13 Desember 2012	
ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Diamond Trade Mark/Manufaktur	
PEMILIK Owner Nama : Paulus Budi Nurcahyo Alamat : Pojok V Sendangagung Minggir Sleman		
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung Traceability		
TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 17 Desember 2012 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% HASIL Result : Lihat sebaliknya		
	30 Desember 2012  Soedaryono, SE NIP. 195501011979031006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBIM.22-02.T DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI
Calibration data


1. Referensi

2. Dikalibrasi oleh : Made Mukiada NIP. 19621231.198302.1.139
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"41

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 908 / UP - 71 / III / 2013

Number

No. Order : 003147

Diterima tgl : 8 Maret 2013

ALAT

Equipment

Nama : Ban Ukur
Name
Kapasitas : 50 meter
Capacity
Daya Baca : 2 mm
Accuracy

Tipe/Model : TM-50
Type/Model
Nomor Seri :
Serial number
Merek/Buatan : TECNO
Trade Mark / Manufacture

PEMILIK

Owner

Nama : Ratri Bela Yunnardiantara
Name
Alamat : Badran Lor Sendangsari Minggir Sleman
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Method
Standar : Komparator 10 m
Standard
Telusuran : Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
Traceability

TANGGAL TERU ULANG

Date of Verification

: 8 Maret 2013

LOKASI TERU ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERU ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$; Kelembaban $55\% \pm 10\%$

HASIL TERU ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERU ULANG TAHUN 2013

DITERU ULANG KEMBALI

Reverification

: 8 Maret 2014



Yogyakarta, 11 Maret 2013
Kepala

Soedaryono, SE
9580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN
Verification data

1. Referensi : Ratri Bela Yunnardiantara
Reference
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

II. HASIL
Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 7. Sesi Latihan

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 1 & 2

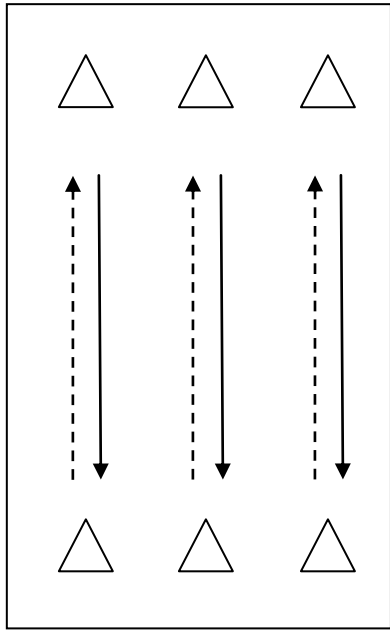
Cabor : sepakbola

Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu : 90 menit

Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 26 Juni 2013 dan 30 Juni 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i> 2. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang Durasi: 12 menit Repetisi: 3	Area lapangan 15x15 m 	a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan injak-injak bola bola dengan sol sepatu, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi. b. 1 bola untuk 2 orang. Memainkan

		Set:3 Recovery:30 Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang		bola diantara kedua kaki menggunakan kaki dalam, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi
	3. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		c. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, menggunakan kaki kanan dan kembali menggunakan kaki kiri, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
	4. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas:		d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali

	5. <i>Game</i>	sedang Durasi: 12 menit		mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi. e. Bermain 8 lawan 8 menggunakan 4 gawang kecil ukuran 1x1 m.
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 3 & 4

Cabor : Sepakbola

Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu : 90 menit

Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 1 Juli 2013 dan 3 Juli 2013

[illegible]

		Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi
	3. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		c. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi
	4. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang		d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
	5. <i>Game</i>	Durasi: 12 menit		e. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 2x2,5 m.

3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
----------	---	-----------------	--	---

LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 5 & 6

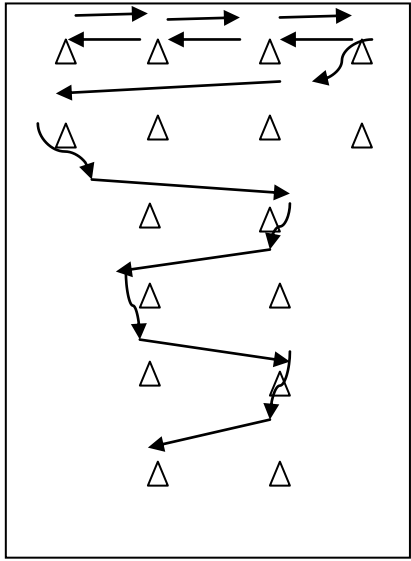
Cabor : Sepakbola

Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu :90 menit

Alat :bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 5 Juli 2013 dan 7 Juli 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	20 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p>	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i> 2. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang	Area lapangan 15x15 m 	a. Menarik bola dengan sol sepatu dengan arah badan kesamping, setiap sampai cone bola diberhentikan dengan kaki yang satunya. Setelah melakukan bolak balik lalu dikombinasikan dengan memainkan bola diantara kedua kaki melewati rintangan b. Tarik menggunakan

	<p><i>3. Juggling</i></p> <p><i>4. Small Sided Game</i></p>	<p>Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 21 menit</p>		<p>sol sepatu dan didorong dengan punggung kaki, setiap ampai cone ganti kaki. Lalu dikombinasikan dengan injak-injak bola melewati rintangan.</p> <p>c. Menimang-nimang bola menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan selama 1 menit, maka disebut 1 repetisi.</p> <p>d. Bermain <i>small side</i> 8 lawan 8, jika satu team dapat melakukan passing selama 10x bola tanpa tersentuh lawan, maka dapat satu poin</p>
3	<p>PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa</p>	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X X X X X X</p>	<p>a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 7 & 8

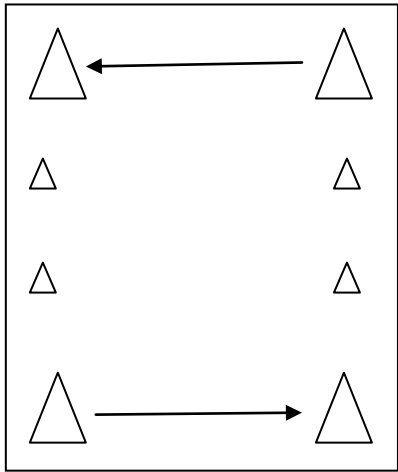
Cabor : Sepakbola

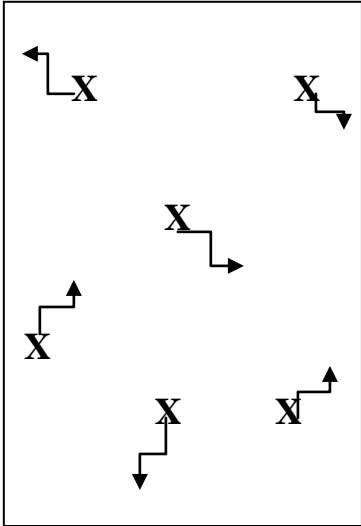
Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu :90 menit

Alat :bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 12 Juli 2013 dan 15 Juli 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X</p>	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 9 menit Repetisi: 4 Set:3 Interval:1 menit Intensitas: sedang	Area lapangan 10x10 m 	a. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i> , dari cone A menuju cone B melakukan injak-injak bola melewati rintangan. Dari cone B menuju cone C menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong bola dengan punggung kaki, Dari cone C menuju cone D memainkan bola diantara kedua kaki dengan

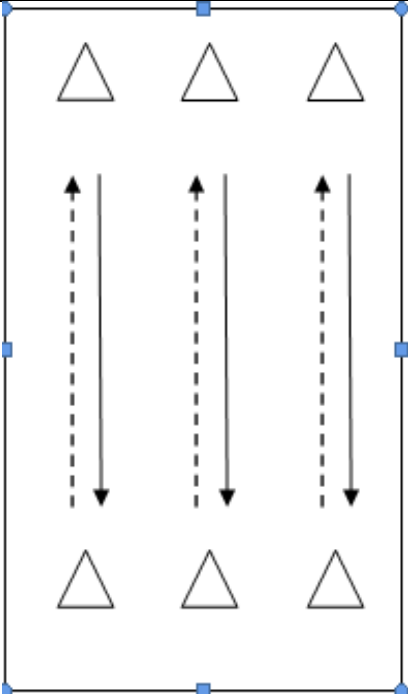
				melewati rintangan. Dari cone D menuju cone A menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong dengan kaki bagian dalam.
	2. <i>Ball feeling</i>	<p>Durasi: 15 menit</p> <p>Repetisi: 3</p> <p>Set:3</p> <p>Recovery:30 detik</p> <p>Interval: 1.30 menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>b. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i> yang telah diajarkan di area yang telah disediakan selama 1 menit, maka disebut 1 repetisi</p>
	3. <i>Dribbling</i>	<p>Durasi: 15 menit</p> <p>Repetisi: 3</p> <p>Set:3</p> <p>Recovery: 30 detik</p> <p>Interval: 1.30 menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>c. Melakukan <i>dribbling</i> di area yang sudah disediakan selama 1 menit, maka disebut 1 repetisi</p>
	4. <i>Game</i>	<p>Durasi: 21 menit</p>		<p>d. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 1x1 m dengan 3 sentuhan.</p>

3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
----------	---	-----------------	--	---

PERTEMUAN 9 & 10

Tanggal : 17 Juli 2013 dan 19 Juli 2013

102

	2. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		2 orang. Memainkan bola diantara kedua kaki menggunakan kaki dalam, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi
	3. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		c. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu dengan badan miring/hadap samping, menggunakan kaki kanan dan kembali menggunakan kaki kiri, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
	4. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik		d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan

	5. <i>Game</i>	Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang Durasi: 12 menit		n punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi. e. Bermain 8 lawan 8 menggunaka n 4 gawang kecil ukuran 1x1 m.
3	PENUTUP a. Pendinginan b. Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lakukan pelelasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 11 & 12

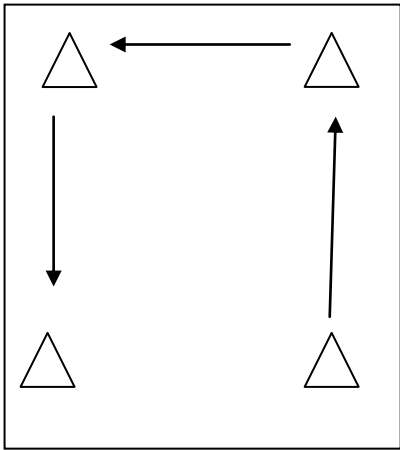
Cabor : Sepakbola

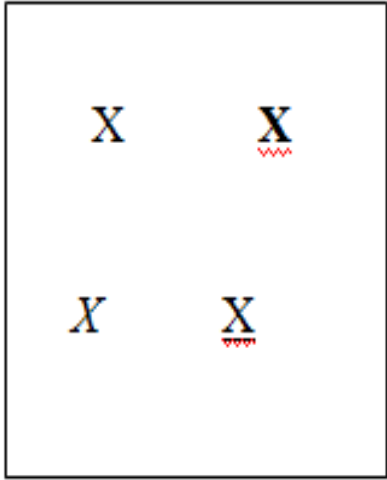
Jumlah Siswa : 25 siswa

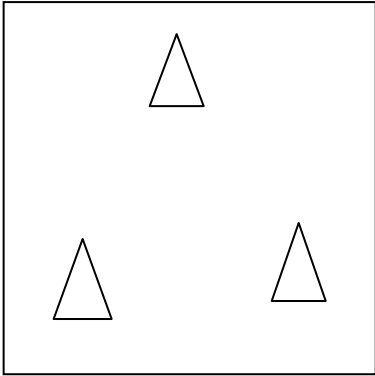
Waktu :90 menit

Alat :bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 22 Juli 2013 dan 24 Juli 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Juggling</i>	60 Menit Durasi: 9 menit Repetisi: 4 Set:3 Recovery: 30 detik Interval:1.30 menit Intensitas: sedang	Area lapangan 3x3 m 	a. Melakukan juggling di cone A sebanyak 5x lalu bola dilambungkan ke cone B, di cone B melakukan juggling sebanyak 10x lalu bola dilambungkan ke cone C, di cone C melakukan juggling

	2. <i>Juggling</i>	<p>Durasi: 16 menit</p> <p>Repetisi: 3</p> <p>Set:3</p> <p>Recovery: 30 detik</p> <p>Interval: 1 menit</p> <p>Intensitas: sedang</p>		<p>sebanyak 15x lalu bola dilambungkan ke cone D, di cone D melakukan juggling sebanyak 20x. Usahakan bola jangan sampai jatuh.</p> <p>b. 1 bola untuk 4 orang. Berlomba melakukan <i>juggling</i>. Pemain no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 1x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 2, pemain no urut 2 melakukan <i>juggling</i> 2x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 3 dan seterusnya. Setelah selesai dari pemain no urut 4, bola <i>passing</i> ke no urut 1, dan pemain</p>
--	--------------------	--	---	--

	3. <i>Juggling</i>	<p>Durasi: 9 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p>		<p>no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 5x sentuhan dan seterusnya. Usahakan bola jangan sampai jatuh. Dilakukan selama 1.30 menit.</p> <p>c. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan juggling sebanyak 10x, lalu bola di passingkan kepada teman yang ada di cone, setelah passing lari ke cone yang kosong. Dilakukan selama 2 menit. Usahakan bola tidak jatuh</p> <p>d. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 2x3 m.</p>
	4. <i>Game</i>	<p>Durasi: 22 menit</p>		

3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
----------	---	-----------------	--	---

LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 13 & 14

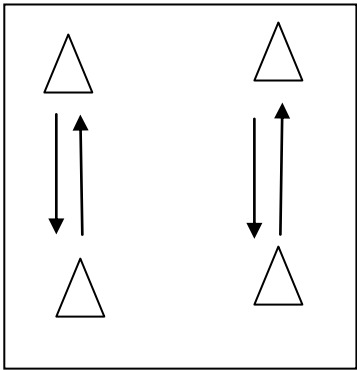
Cabor : Sepakbola

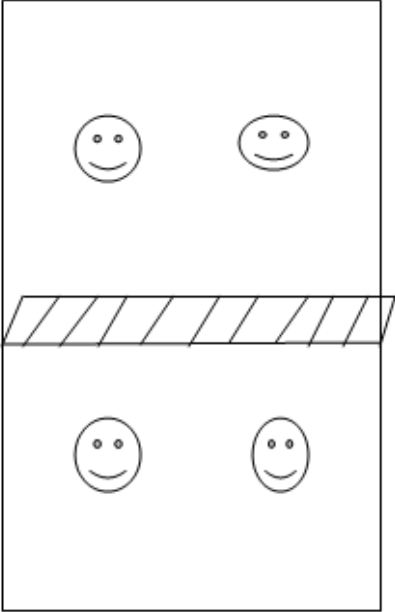
Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu : 90 menit

Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 26 Juli 2013 dan 29 Juli 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b. Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Heading</i> 2. <i>Heading</i>	60 Menit Durasi: 7 menit Repetisi: 3 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: 1 menit Intensitas: sedang Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set: 3 Recovery: 30 detik	Area lapangan 5x5 m 	a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan heading berpasangan usahakan bola tidak jatuh selama 30 detik maka disebut 1 repetisi. b. 1 bola untuk 4 orang. Melakukan heading, setelah heading berlari ke cone yang

	<p>3. <i>Heading</i></p> <p>4. Sepak takraw</p>	<p>Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 12 Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 15 menit Intensitas: sedang</p>		<p>satunya. Usahakan bola tidak jatuh selama 1 menit</p> <p>c. Setiap team dibagi menjadi 6 orang. Setiap team melakukan pertandingan <i>heading</i> dengan cara setiap pemain dalam team harus melakukan <i>heading</i> dulu sebelum bola dilewatkan di atas net</p> <p>d. Setiap team dibagi menjadi 6 orang. Setiap team melakukan pertandingan takraw dengan cara setiap pemain dalam team harus menyentuh bola dulu sebelum bola dilewatkan di atas net</p>
--	---	--	---	--

3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 Menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
----------	---	-----------------	--	---

LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 15 & 16

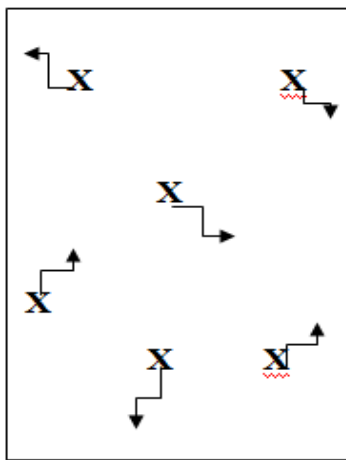
Cabor : Sepakbola

Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu :90 menit

Alat :bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

Tanggal : 31 Juli 2013 dan 2 Agustus 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:4 Recovery: 30 detik Interval: 1 menit Intensitas: sedang	Area lapangan 20x20 m 	a. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i> yang telah diajarkan di area yang telah disediakan selama 1menit, maka disebut 1 repetisi

	<p>2. <i>Dribbling</i></p> <p>3. <i>Game</i></p>	<p>Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:4 Recovery:30 detik Interval: 1 menit Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 30 menit</p>		<p>b. Melakukan <i>dribbling</i> di area yang sudah disediakan selama 1menit,maka disebut 1 repetisi</p> <p>c.</p> <p>d. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 2x3 m dengan 3 sentuhan.</p>
3	<p>PENUTUP</p> <p>a.Pendinginan b.Berdoa</p>	10 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X X X X X X</p>	<p>a.Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b.Pendinginan berpasangan</p> <p>c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Lampiran 8. Presensi Siswa

Daftar Presensi Siswa SSB Melati Muda KU 13-15

No	Nama	Juni			Juli													Agustus	
		24	26	30	1	3	5	7	12	15	17	19	22	24	26	29	31	2	5
1	Dicky Febrianto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√
2	Syahdan Bayu	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
3	Aris Prakoso	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Alif Prasetyo	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Nurcahyo S	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√
6	Putut S	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Aji Isnanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Endi Dwi H	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√
9	Noto Nurtyasno	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
10	Asep Tri Alvianto	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Rizky Dika R	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
12	Fajar Aulia M	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	M. Hanif H	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√

14	Angga Tri P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√
15	Satria F	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	M Ircham S	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Setyo Wahyu W	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
18	Doni Pamungkas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Ade Reza P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
20	Jamaludin Amin	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21	Dodi Ariyanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
22	Alvin Eka	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√
23	M. Arif	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	Priyo Dwi N	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
25	Guntur Mulya S	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√

Lampiran 9. Data Penelitian

No	<i>Pretest</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan
1	16,13	15,24	0,89
2	16,93	15,55	1,38
3	17,59	16,65	0,94
4	18,87	17,91	0,96
5	16,75	15,56	1,19
6	17,11	16,47	0,64
7	19,89	18,59	1,3
8	17,58	16,86	0,72
9	17,40	17,19	0,21
10	18,19	17,14	1,05
11	17,06	16,18	0,88
12	19,61	18,75	0,86
13	19,05	18,05	1
14	17,20	16,87	0,33
15	18,25	17,25	1
16	21,13	19,87	1,26
17	18,05	17,06	0,99
18	18,54	16,53	2,01
19	18,67	17,17	1,5
20	17,05	17,71	0,66
21	19,15	18,25	0,9
22	19,20	18,80	0,4
23	20,13	18,98	1,15
24	20,35	19,05	1,3
25	18,15	17,25	0,9

Lampiran 10. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics		Pretest	Post Test
N	Valid	25	25
	Missing	25	25
Mean		18.3212	17.3944
Median		18.1900	17.1900
Mode		16.13 ^a	17.19 ^a
Std. Deviation		1.27564	1.19611
Variance		1.627	1.431
Range		5.00	4.63
Minimum		16.13	15.24
Maximum		21.13	19.87
Sum		458.03	434.86

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.13	1	2.0	4.0	4.0
	16.75	1	2.0	4.0	8.0
	16.93	1	2.0	4.0	12.0
	17.05	1	2.0	4.0	16.0
	17.06	1	2.0	4.0	20.0
	17.11	1	2.0	4.0	24.0
	17.2	1	2.0	4.0	28.0
	17.4	1	2.0	4.0	32.0
	17.58	1	2.0	4.0	36.0
	17.59	1	2.0	4.0	40.0
	18.05	1	2.0	4.0	44.0
	18.15	1	2.0	4.0	48.0
	18.19	1	2.0	4.0	52.0
	18.25	1	2.0	4.0	56.0
	18.54	1	2.0	4.0	60.0
	18.67	1	2.0	4.0	64.0
	18.87	1	2.0	4.0	68.0
	19.05	1	2.0	4.0	72.0
	19.15	1	2.0	4.0	76.0
	19.2	1	2.0	4.0	80.0
	19.61	1	2.0	4.0	84.0
	19.89	1	2.0	4.0	88.0
	20.13	1	2.0	4.0	92.0
	20.35	1	2.0	4.0	96.0
	21.13	1	2.0	4.0	100.0
	Total	25	50.0	100.0	
Missing	System	25	50.0		
Total		50	100.0		

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.24	1	2.0	4.0	4.0
	15.55	1	2.0	4.0	8.0
	15.56	1	2.0	4.0	12.0
	16.06	1	2.0	4.0	16.0
	16.47	1	2.0	4.0	20.0
	16.54	1	2.0	4.0	24.0
	16.65	1	2.0	4.0	28.0
	16.86	1	2.0	4.0	32.0
	16.87	1	2.0	4.0	36.0
	17.05	1	2.0	4.0	40.0
	17.17	1	2.0	4.0	44.0
	17.19	2	4.0	8.0	52.0
	17.25	2	4.0	8.0	60.0
	17.71	1	2.0	4.0	64.0
	17.91	1	2.0	4.0	68.0
	18.05	1	2.0	4.0	72.0
	18.25	1	2.0	4.0	76.0
	18.59	1	2.0	4.0	80.0
	18.75	1	2.0	4.0	84.0
	18.8	1	2.0	4.0	88.0
	18.98	1	2.0	4.0	92.0
	19.05	1	2.0	4.0	96.0
	19.87	1	2.0	4.0	100.0
Total		25	50.0	100.0	
Missing	System	25	50.0		
Total		50	100.0		

Lampiran 11. Uji Normalitas

NPar Tests

Chi-Square Test

Frequencies

Pretest			
	Observed N	Expected N	Residual
16.13	1	1.0	.0
16.75	1	1.0	.0
16.93	1	1.0	.0
17.05	1	1.0	.0
17.06	1	1.0	.0
17.11	1	1.0	.0
17.2	1	1.0	.0
17.4	1	1.0	.0
17.58	1	1.0	.0
17.59	1	1.0	.0
18.05	1	1.0	.0
18.15	1	1.0	.0
18.19	1	1.0	.0
18.25	1	1.0	.0
18.54	1	1.0	.0
18.67	1	1.0	.0
18.87	1	1.0	.0
19.05	1	1.0	.0
19.15	1	1.0	.0
19.2	1	1.0	.0
19.61	1	1.0	.0
19.89	1	1.0	.0
20.13	1	1.0	.0
20.35	1	1.0	.0
21.13	1	1.0	.0
Total	25		

Post Test

	Observed N	Expected N	Residual
15.24	1	1.1	.0
15.55	1	1.1	.0
15.56	1	1.1	.0
16.06	1	1.1	.0
16.47	1	1.1	.0
16.54	1	1.1	.0
16.65	1	1.1	.0
16.86	1	1.1	.0
16.87	1	1.1	.0
17.05	1	1.1	.0
17.17	1	1.1	.0
17.19	2	1.1	.9
17.25	2	1.1	.9
17.71	1	1.1	.0
17.91	1	1.1	.0
18.05	1	1.1	.0
18.25	1	1.1	.0
18.59	1	1.1	.0
18.75	1	1.1	.0
18.8	1	1.1	.0
18.98	1	1.1	.0
19.05	1	1.1	.0
19.87	1	1.1	.0
Total	25		

Test Statistics

	Pretest	Post Test
Chi-Square	.000 ^a	1.680 ^b
df	24	22
Asymp. Sig.	1.000	1.000

a. 25 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

b. 23 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.1.

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Tes Kemampuan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.181	1	48	.673

ANOVA

Tes Kemampuan Dribbling

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	10.737	1	10.737	7.022	.011
Within Groups	73.390	48	1.529		
Total	84.127	49			

Lampiran 13. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	18.3212	25	1.27564	.25513
	Post Test	17.3944	25	1.19611	.23922

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Post Test	25	.920	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	Pretest - Post Test	.92680	.50084	.10017	.72006	1.13354	9.252	24	.000

Lampiran 14. Foto Penelitian



Gambar 25. Penjelasan Pelaksanaan *Pre Test*



Gambar 26. Pelaksanaan *Pre Test*



Gambar 27. Latihan *Ball Feeling*



Gambar 28. Latihan *Ball Feeling*