

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING* SISWA YANG
MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1
GAMPING SLEMAN**

SKRIPSI

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



Oleh
Rozaq Isrofi
09601241011

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping Sleman“ yang disusun oleh Rozaq Isrofi, NIM. 09601241011 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 3 Mei 2013

Dosen Pembimbing,



Komarudin, M.A.

NIP. 19740928 2003121 00 2

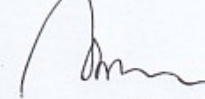
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan 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, 3 Mei 2013

Yang menyatakan,

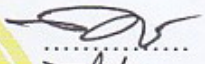
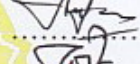
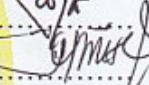
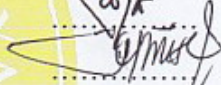


Rozaq Isrofi
NIM. 09601241011

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman”, yang disusun oleh Rozaq Isrofi, NIM. 09601241011 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 5 Juni 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M. A.	Ketua Penguji		24/6-13
Saryono, M. Or.	Sekretaris Penguji		24/6-13
Hari Yulianto, M. Kes.	Penguji I (Utama)		19/6-13
Farida Mulyaningsih, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		18/6-13

Yogyakarta, Juni 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.

096008241986011001

MOTTO

♠ *My Game is Fair Play*

(FIFA)

♠ Sesaat kesabaran bisa menangkal bencana besar, sesaat ketidaksabaran bisa menghancurkan kehidupan.

(Pepatah Cina)

♠ Berikanlah mereka lebih dari yang mereka harapkan, dan lakukanlah dengan senang hati.

(Penulis)

♠ Pengetahuan adalah kekuatan, kekuatan untuk meraih kesuksesan, dan sukses adalah hak saya!

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta Ibu Sri Mulyani dan Bapak tukiyo yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan yang tak ternilai.
2. Kakak-kakakku Dian Purnama Setiaji, Didik Kristian Sofyan, Erta Tri Sulistyani, Ali Suriatman, Ismail Agung Nugraha, Yeni Agustina, dan Sapto Adhi Kurniawan yang selalu memberikan motivasi, membantu setiap masalah hidup dan penyelesaian skripsi ini.

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP
KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING* SISWA YANG
MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1
GAMPING SLEMAN**

Oleh
Rozaq Isrofi
09601241011

ABSTRAK

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah kurangnya keterampilan menggiring bola (*Dribbling*) pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subyek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman dengan jumlah 24 siswa. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637. Teknik analisis data menggunakan penghitungan perbedaan rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dengan nilai rata-rata *pre test dribbling* adalah sebesar 18,3458, sedangkan nilai rata-rata *post tes dribbling* adalah sebesar 16,1579 *Mean Difference* sebesar 2,19 detik, Maka hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yakni lebih cepat 2,19 detik atau ada kenaikan kecepatan *dribbling* dengan presentase 11,94%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling*.

Kata kunci: latihan, *ball feeling*, *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping Sleman” dengan lancar.

Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
4. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or, selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.

5. Bapak Komarudin, M.A., selaku Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Teman- teman PJKR A 09' FIK UNY, selalu menjaga kekompakkan dan semangat untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 3 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola.....	11
2. Hakikat Latihan	15
a. Pengertian Latihan	15
b. Tujuan Latihan	15
c. Prinsi-prinsip Latihan	16
3. Hakikat keterampilan.....	17
4. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	19
a. Pengertian <i>Ball Feeling</i>	19
b. Manfaat Latihan <i>Ball Feeling</i>	20
c. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i>	21
5. Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	24
6. Karakteristik Siswa SMP.....	27

7. SMP Negeri 1 Gamping	30
8. Hakikat Ekstrakurikuler Sepakbola	30
B. Penelitian yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel	37
C. Populasi Penelitian	38
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Prosedur Penelitian	40
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
B. Hasil Analisis Data	46
C. Pembahasan	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	49
D. Saran-Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki	23
Tabel 2. Macam-Macam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping .	30
Tabel 3. Program Latihan	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Pretest</i>	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelompok <i>Posttest</i>	45
Tabel 6. Kenaikan Persentase	46

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	14
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung	17
Gambar 3. Gerakan Menginjak-injak Bola	22
Gambar 4. Gerakan Memainkan Bola di Antara Dua Kaki	22
Gambar 5. Gerakan Menimang-nimang Bola	23
Gambar 6. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	26
Gambar 8. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	26
Gambar 9. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	27
Gambar 10. Desain Penelitian.....	35
Gambar 11. Instrument <i>Dribbling</i>	38
Gambar 12. Histogram Data Kelompok <i>Pretest</i>	44
Gambar 13. Histogram Data Kelompok <i>Posttest</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS	54
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Kasubag	55
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian UNY	56
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Provinsi DIY	57
Lampiran 5. Surat Perijinan Penelitian Kabupaten Sleman.....	58
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian SMP Negeri 1 Gamping Sleman	59
Lampiran 7. Lembar Balai Metrologi Stopwatch dan Ban Ukur	60
Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS.....	64
Lampiran 9. Petunjuk Pelaksanaan Tes	65
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian	67
Lampiran 11. Frekuensi Data Penelitian	68
Lampiran 12. Daftar Presensi Siswa.....	71
Lampiran 13. Data Hasil <i>Pretest</i>	73
Lampiran 14. Data Hasil <i>Posttes</i>	74
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	75
Lampiran 16. Sesi Latihan.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan seperti sepakbola merupakan olahraga permainan mengasyikkan dan menyenangkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Hal ini karena untuk dapat bermain sepakbola dapat dilakukan dengan mudah di tanah lapang yang cukup luas dan mempunyai permukaan tanah yang rata atau datar. Sepakbola sangat menarik dilakukan karena permainan ini menantang keterampilan fisik, teknik dan mental. Permainan ini juga menyajikan nilai-nilai karakter manusia dalam kehidupan dan menampilkan keindahan gerak. Karakter baik dan buruk tersaji dalam setiap permainan sepakbola untuk berjuang mencapai kemenangan dan prestasi.

Sepakbola merupakan cabang olahraga berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki dan dibantu anggota tubuh lain kecuali tangan. Pemain yang boleh menggunakan tangannya hanyalah penjaga gawang, yaitu untuk menangkap bola yang mengarah ke gawangnya sehingga terhindar dari gol lawan. Permainan ini berdurasi 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit.

Hakikat permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar lawan tidak dapat mencetak gol. Seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola mengalami kemajuan yang sangat pesat, mulai dari kemampuan fisik, teknik olah bola dan taktik untuk memperoleh kemenangan dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan fisik, teknik olah bola dan kemampuan taktik yang baik, maka perlu dilakukan latihan yang teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Karena disaat bertanding pemain harus selalu bergerak baik dengan atau tanpa bola, berbenturan dengan pemain lawan, dan diperlukan pola pikir yang cepat untuk menentukan keputusan. Sehingga stamina pemain dapat terkuras. Untuk itu diperlukanlah latihan yang terprogram dan bertujuan, baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Seorang

pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.

Khusus untuk teknik menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain harus menguasainya dengan baik, karena teknik *dribbling* mempunyai pengaruh terhadap permainan sepakbola. Menggiring bola merupakan seni dalam permainan sepakbola, yaitu suatu tindakan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan pemain, dan pemain dapat mengecoh lawan dengan tipuan gerak tubuh atau trik-trik kecepatan kaki. Sehingga pemain tersebut dapat melewati lawan dan mencetak gol. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, pertandingan sepakbola akan semakin menarik dan mencuri perhatian penonton. Maka, pemain di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah harus mampu melakukan gerakan yang terampil dalam penguasaan bola. Apalagi dalam permainan sepakbola modern yang menghendaki permainan kecepatan tinggi.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dihadapinya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya. Oleh karena itu agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestosi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bias digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Proses pembelajaran sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping dilakukan dalam dua jenis kegiatan, yakni kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan pembelajaran ini pada dasarnya untuk memberikan siswa pengalaman belajar gerak dan membentuk karakter siswa tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Gamping merupakan bagian tidak terpisahkan dalam kegiatan proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas siswa berdasarkan minat dan bakatnya. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan jiwa sosial siswa, mengembangkan suasana rileks dan menyenangkan, serta sebagai media untuk persiapan karir berdasarkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping dilatih oleh 1 guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilakukan dengan frekuensi pertemuan 2 kali setiap minggunya, yakni setiap hari Rabu dan Sabtu. Latihan dimulai jam 15.00 sampai dengan jam 16.30 WIB. Pemberian materi latihan masih kurang maksimal dan belum terprogram dengan baik. Latihan bahkan tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Latihan yang dilakukan biasanya langsung menuju permainan, tanpa diberi latihan teknik atau taktik terlebih dahulu. Sehingga hasilnya kurang maksimal karena materi latihan tidak diberikan secara terprogram. Teknik keterampilan dasar sepakbola tampak belum dikuasai dengan baik oleh siswa, atau dengan kata lain siswa belum mempunyai *feeling* terhadap bola.

Latihan *ball feeling* masih jarang diberikan untuk siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping. Latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal latihan saja, sehingga frekuensi siswa dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia SMP merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola.

Ball feeling atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan variasi-variasi gerakan dengan bola. Jika pemain sudah mampu menyatu dengan bola, suatu permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan tersebut kemenangan dan prestasi dapat diraih.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti, kemampuan siswa dalam teknik tanpa bola dan teknik dengan bola masih sangat kurang. Kemampuan siswa dalam gerakan tanpa bola, seperti berlari mengubah arah, meloncat dan melompat, serta gerak tipu badan masih kurang. Itu terlihat saat siswa bermain sepakbola. Gerakan siswa saat berlari kebanyakan masih tampak kaku serta ayunan tangan tidak maksimal. Kemampuan berlari ke samping kanan dan kiri, berlari mundur, serta gerakan loncat juga tampak kurang *luwes*.

Sedangkan kemampuan teknik dasar dengan bola siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping juga masih kurang. Kemampuan *passing* terlihat masih kurang lugas. Jarak kaki tumpu dengan bola sering kali masih

terlalu jauh dan perkenaan bola kurang tepat, sehingga *passing* yang dihasilkan kurang baik dan arahnya melenceng.

Kemampuan menggiring bola siswa SMP Negeri 1 Gamping masih kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan menggiring bola saat melakukan permainan. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata siswa saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Dalam menggiring bola zig-zag pun siswa masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang *luwes* dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola. Padahal kemampuan menggiring sangat penting untuk dikuasai, sebab dengan kemampuan menggiring seorang pemain dapat melakukan penetrasi dan membuka ruang untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring yang baik juga akan menjadi nilai lebih bagi pemain dalam suatu permainan sepakbola.

Sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Gamping untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola cukup menunjang. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan di lapangan Balecatur, tepat di samping SMP Negeri 1 Gamping. Kondisi lapangan cukup baik pada saat musim hujan dengan ditumbuhi rumput yang rata. Bola yang dimiliki oleh sekolah berjumlah 13 bola dan *cones* sebanyak 25 buah. Dengan sarana dan prasarana yang cukup memadai ini, seharusnya kemampuan siswa dalam sepakbola selalu meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring sepakbola

dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang berbeda. Penelitian untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan latihan *ball feeling*. Sebab latihan *ball feeling* belum diperkenalkan sejak dini dalam program latihan ekstrakurikuler sepakbola. Peneliti menyadari bahwa metode latihan maupun bentuk latihan satu dengan yang lainnya masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Dalam mencapai tujuan latihan tidak ada metode atau bentuk latihan yang paling ampuh. Namun, keefektifan metode latihan tetap menjadi pertimbangan utama bagi peneliti. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Penelitian ini berjudul: judul “Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Kemampuan siswa terutama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Gamping dalam hal keterampilan menggiring bola masih sangat rendah.
2. Kemampuan siswa terutama siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dalam hal kecepatan menggiring bola masih sangat rendah.

3. Kemampuan menggiring bola masih terbatas sehingga arah dalam menggiring bola mudah ditebak.
4. Peserta didik lemah dalam penguasaan bola sehingga mudah sekali kehilangan bola.
5. Frekuensi latihan *ball feeling* masih sangat minim diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.
6. Belum diketahui bahwa latihan *ball feeling* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola .

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “Adakah pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat keberbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *ball feelling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa SMP Negeri 1 Gamping, sehingga dapat di jadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

Peneliti, untuk menerapkan teori yang di dapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.

- a. Peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola SMP N 1 Gamping Sleman dan klub-klub sepakbola.
- c. Bagi siswa, supaya dapat mengerti bahwa *ball feeling* merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang

berhubungan dengan pengaruh latihan *ball feelling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* dalam sepakbola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, dkk, 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Menurut Sucipto, dkk, (2000: 8), tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Menurut Koger Robert (2007: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain, keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk, (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*), bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*), bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*), bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

- e. Merampas (*tackling*), bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lempar ke dalam (*throw-in*), lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kipper*), menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Menurut *FIFA* (2012/2013: 6) lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang.

Menurut *FIFA* (2012/2013: 7-14) ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan diameter 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centi meter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring.

Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40

terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

2. Latihan atau *Training*

a. Pengertian latihan

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, dkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

b. Tujuan latihan

Menurut Harsono, dkk, (2005: 41-42), “tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin”. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

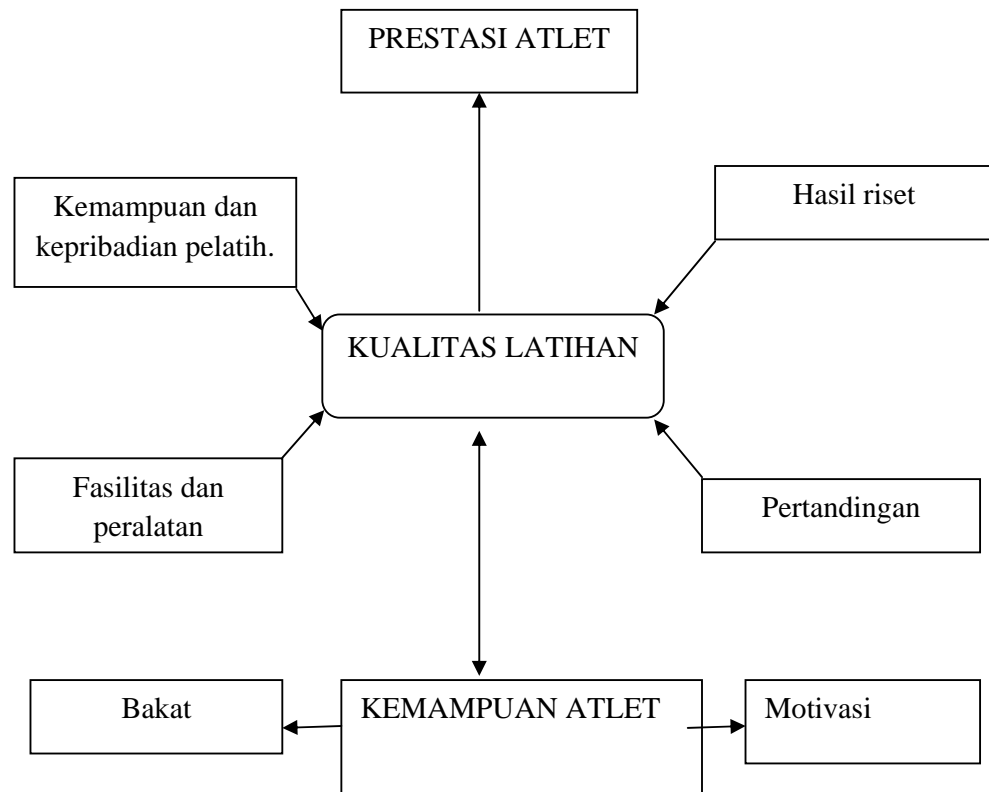
- 1) Latihan fisik, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik, bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik, bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental, merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

c. Prinsip-prinsip latihan

Dalam hal ini guru atau pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk, (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya

latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampau lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Untuk mengetahui lebih lanjut dari uraian di atas dapat kita lihat bagan berikut ini:



Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung.
 Sumber: Harsono, dkk, (2005: 52)

3. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung M. dan Saputra M. Y. (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung M. dan Saputra M.

Y. (1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir 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. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan suatu keadaan seseorang yang ditujukan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

4. Hakikat *Ball Feeling*

a. Pengertian *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”. 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 dan 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 tepat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Menurut Wiel Coerver (1985: 16), seorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola dan melakukannya dengan penuh kegairahan. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik.

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.

Pada penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotor fisik dasarnya misalnya: kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *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. Sehingga bola dapat dikendalikan sesuka hati serta dapat mengembangkan teknik-teknik baru yang menghibur.

b. Manfaat Latihan *Ball Feeling* dalam Penguasaan Bola

Dalam sepakbola salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola, ini berarti jika faktor-faktor lainnya dianggap cukup menunjang. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri 1986: 20), sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang

dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut Weil Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola. Menurut Kadir Yusuf (1982: 213) tindakan terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan teknik menendang, mengontrol, dan sebagainya adalah berusaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dengan memperhatikan beberapa pernyataan tersebut di atas jelaslah bahwa untuk memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

Penguasaan *bola* meliputi bebrbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: (1) teknik menendang; (2) teknik mengontrol; (3) teknik menggiring; dan (4) teknik menyundul (Soegiyanto, 1990: 13). Dengan memperhatikan beberapa pernyataan di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

c. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1980: 3) menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang

lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan). Pengembangan dari latihan teknik dasar yang diterapkan oleh Weil Coerver (1985: 41-65) yang dapat dijadikan bentuk latihan *ball feeling* dalam sepakbola dalam sesi latihan pada penelitian ini. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* tersebut antara lain: (1) memainkan bola dengan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki; (2) gerakan menginjak-injak bola; (3) timang-timbang bola (*juggling*); (4) menggulirkan bola; (5) menggiring bola; dan (6) mengontrol juga mengoper bola. Semua hal itu dapat di variasikan dalam satu gerakan sesi latihan.



Gambar 3. Gerakan menginjak-injak bola



Gambar 4. Gerakan memainkan bola di antara dua kaki.



Gambar 5. Gerakan menimang-nimang bola

Menurut Subagyo Irianto (2010: 135) bentuk bentuk latihan *ball feeling* dapat dikelompokan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya:

Tabel 1. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki.

Bagian/bentuk latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki	
1.1 Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2 Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan di tempat. - Dilakukan sambil bergerak. - Dilakukan dengan ketinggian. bola yang berubah-ubah. - Dilakukan berpasangan.

Sumber: Subagyo Irianto (2010:135).

Menurut Dermawan, dkk. (2011: 5-9) latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

5. *Dribbling* / Menggiring Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28), “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke, 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4)

kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
 - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 6. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

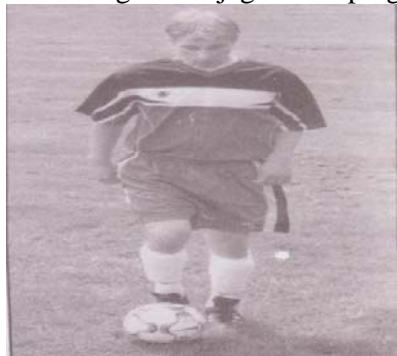
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar:
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 7. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.
Sumber: Danny Mielke (2007: 4).

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.

- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 8. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

Sumber : Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43) cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”.

6. Karakteristik Siswa SMP (13-15 tahun)

Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzati, dkk. (2008: 124), masa remaja memiliki ciri-ciri antara lain: a) masa remaja sebagai periode penting; b) masa remaja sebagai periode peralihan; c) masa remaja sebagai periode perubahan; d) masa remaja sebagai masa mencari identitas; e) masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan; f) masa remaja sebagai masa tidak realistik; dan g) masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 40-41), bahwa pada masa kanak-kanak dan pada awal masa remaja mengalami pertumbuhan dengan cepat dan berlanjut. Selanjutnya pada masa remaja, anak perempuan tumbuh dengan cepat paling awal pada usia 9 tahun dan selambat-lambatnya pada usia 12 tahun. Sedangkan pada laki-laki periode pertumbuhan dialami pada umur 11 tahun dan selambat-lambatnya umur 13 atau 14 tahun.

Menurut Dalyono (2005: 90), remaja usia 12 sampai dengan 15 tahun masuk dalam tahap perkembangan pada masa preadolesen. Pada tahap ini, perkembangan fungsi penalaran intelektual pada anak sangat dominan. Pemikiran mulai kritis dalam menanggapi suatu ide atau pengetahuan dari orang lain. Kekuatan intelektual dan energi fisiknya kuat namun kemauannya kurang keras. Dengan pemikirannya yang berkembang anak mulai belajar menemukan tujuan-tujuan serta keinginan-keinginan yang dianggap sesuai baginya untuk memperoleh kebahagiaan.

Jozef Sneyers (1992: 11-12) mengungkapkan bahwa usia 14-15 tahun dalam program latihan sepakbola seorang anak mempunyai sifat ingin belajar

teknik, gerakan kadang-kadang kaku, tak bergairah tetapi tahu apa yang ingin dicapai, banyak dorongan untuk memainkan bola, pertumbuhan di bidang fisik dan mental, dan juga ingin berprestasi. Sedangkan Ganesha Putera (2010: 24) mengungkapkan bahwa usia 14-15 tahun dalam program latihan sepakbola mempunyai karakteristik pertumbuhan sebagai berikut: a) rentang usia ini adalah suatu masa dimana anak-anak mengalami pubertas, yang ditandai dengan perkembangan kedewasaan seksual dan pertumbuhan tubuh yang sangat cepat; b) secara psikologis anak cenderung labil, karena merasa asing dengan ukuran tubuhnya yang baru; c) secara fisiologis pertumbuhan tubuh yang sangat cepat menjadi lebih tinggi dan besar secara otomatis menurunkan kelincahan dan koordinasi anak; d) meski disebut sebagai usia krisis, tetapi ada hal positif yang bisa diperoleh jika ditangani dengan porsi latihan yang tepat. Misalnya adalah anak menjadi lebih kuat, memiliki daya tahan prima, dan pengetahuan sepakbolanya lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa yang peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini mereka mempunyai perasaan dan emosi yang sangat peka dan proses pertumbuhan otak mulai mencapai kesempurnaan, sehingga mereka mengembangkan kemampuan penalaran yang memberinya suatu tingkat perkembangan moral dan kesadaran sosial yang baru. Usia remaja merupakan usia dimana seorang anak mempunyai rasa ingin tahu, ingin belajar, dan ingin berprestasi. Salah satu kegiatan yang mampu mengembangkan potensi dalam dirinya untuk mengembangkan prestasi dan melakukan kegiatan yang positif

adalah dengan kegiatan ekstrakurikuler. Dalam menentukan pilihan program ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan rasa ingin mengembangkan potensi olahraga yang ada dalam dirinya. Olahraga merupakan salah satu sarana remaja untuk belajar aktif dan berprestasi.

7. SMP Negeri 1 Gamping Sleman

SMP Negeri 1 Gamping yang beralamatkan di Jl. Wates KM. 7 Pasekan, Balecatur, Gamping, Sleman 55295. Kegiatan belajar mengajar terdiri dari intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Siswa yang mempunyai minat di bidang tertentu dapat menyalurkannya melalui kegiatan ekstrakurikuler pilihan untuk mengoptimalkan potensi dan bakat intelektual siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan siswa ada beberapa macam, antara lain:

Tabel 2. Macam- macam Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Gamping.

Ekstrakurikuler Wajib	Ekstrakurikuler Pilihan
1. Peningkatan mutu (4 mata pelajaran yang di-UAN-kan)	1. Tata boga
	2. Tata busana
2. Kepramukaan	3. Sepak bola
	4. Taekwondo
	5. TIK
	6. Renang
	7. Bola Voli
	8. Bulu tangkis
	9. Karya Ilmiah Remaja
	10. Apresiasi Sastra

Sumber: Hasil Wawancara dengan Guru Penjas Kawit Mulyadi. (2013)

8. Kegiatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran untuk menyalurkan minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa. Menurut Tri Ani Hastuti (2008 : 63) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Sedangkan menurut Departemen Pendidikan Nasional (2008: 360), ekstrakurikuler dapat diartikan berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Maksudnya kegiatan yang dilakukan di dalam sekolah atau luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan dan pengetahuan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa dapat melakukan olahraga sepakbola secara maksimal pada jam pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan keterbatasan waktu atau jam mata pelajaran. Untuk mendapatkan nilai dan

pengetahuan tentang sepakbola siswa perlu penambahan waktu diluar jam sekolah.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar sepakbola untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh oleh Raden Panji Avianto Rahmad (2010), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Tempel Usia 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ball feeling* terhadap teknik *dribbling*. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 19,59 detik dan *post test* 19,05 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 0,54 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan latihan *ball feeling*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yudi Dwi Antoro (2012), yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Negeri 2 Depok Sleman”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ball feeling* terhadap teknik *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebanyak 24 siswa. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Pengambilan data dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan yaitu menggunakan tes keterampilan menggiring bola oleh Subagyo Irianto (1999). Hasil penelitian yang di peroleh dari rata *pretest* mendapatkan 17,376 detik dan *post test* 15,600 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 01,776 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan latihan *ball feeling*.

C. Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola adalah permainan paling terkenal di dunia. Permainan yang melibatkan keterampilan fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental. Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola, yaitu teknik mengumpan, menggiring, menembak, menghentikan bola, dan menyundul. Permainan sepakbola adalah permainan yang mampu membentuk karakter seseorang. Sepakbola dapat melatih kerjasama, komunikasi, rasa menghargai, maupun tanggung jawab. Permainan ini masuk dalam kurikulum pembelajaran di sekolah, baik dalam bentuk intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sepakbola bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat siswa, sosial, rekreatif, dan persiapan karir. Dalam kegiatan ekstrakurikuler pelatih harus mampu melatih kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dengan terprogram. Khusus untuk latihan teknik, itu sangat penting dilakukan karena merupakan kunci dan mempengaruhi mutu permainan. Dengan memiliki keterampilan yang mumpuni seorang pemain dapat mengendalikan jalannya pertandingan dan menampilkan penampilan gerak yang atraktif. Salah satu teknik yang akan sangat menghibur penonton adalah teknik menggiring bola.

Untuk memperoleh keterampilan sepakbola yang baik terutama dalam menggiring bola diperlukan latihan yang teratur, berulang-ulang, dan berkesinambungan. Seorang pemain harus memiliki *ball feeling* yang baik agar mampu mengendalikan bola. Bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan yang dilakukan berlama-lama dengan bola sampai seorang pemain dapat menumbuhkan kecintaan terhadap bola dan hafal karakteristik gerakan bola. Bentuk latihannya dapat berupa memainkan bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Kemudian selain itu, melakukan latihan menginjak-injak bola, timang-timbang bola, menggulirkan bola, menggiring, serta mengontrol dan mengoper bola.

Ball feeling sangat penting dikuasai seorang pemain karena penguasaan bola akan mempengaruhi mutu suatu permainan. Dengan *ball feeling* yang baik, seluruh teknik dapat dilakukan dengan baik. Bahkan mampu menciptakan teknik dan variasi gerakan baru. Terutama dalam teknik

dribbling bola, pemain yang memiliki *ball feeling* akan tampak menyatu dan lengket dengan bola. Sehingga diharapkan dapat dengan mudah menggiring bola ke area pertahanan lawan dan membuka ruang untuk menciptakan gol.

D. Hipotesis Penelitian

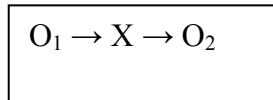
Berdasarkan diskripsi teori, penelitian yang relevan dan kerangka berfikir di atas, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

“Ada pengaruh yang signifikan antara model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman”.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005: 207). Penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental design*, salah satu bentuk desain eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pre test and Post test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 74-75). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 : *Pre test*

O_2 : *Post test*

X : *Treatment* / perlakuan

Sumber: Sugiyono (2009: 75)

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pre test* dan *post test* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan

diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas

Menurut Sukardi (2003: 179), Variabel bebas biasanya merupakan variabel yang dimanipulasi secara sistematis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *ball feeling*. Latihan *ball feeling* merupakan program latihan yang bertujuan untuk menumbuhkan kecintaan pemain terhadap bola dengan pemahaman karakteristik gerak atau pantulan bola, sehingga pemain dapat mempunyai rasa dan dapat mengendalikan bola saat bola dalam penguasaannya. Pemberian latihan sejumlah 16 kali. Latihan dapat berupa timang-timbang bola, memainkan bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki, menggulirkan bola, menggiring, mengontrol dan mengoper bola.

2. Variabel terikat

Menurut Sukardi (2003: 179), variabel terikat merupakan variabel yang diukur sebagai akibat adanya manipulasi dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995), dengan validitas dan reliabilitas

sebesar 0,559 dan 0,637. Setiap siswa diberi kesempatan menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil terbaik yang diukur dengan satuan detik.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Gamping yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 24 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada, tanpa ada pengambilan sampel.

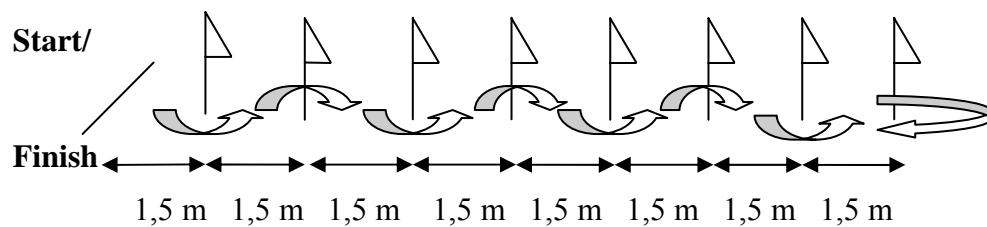
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian dengan menggunakan tes menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto (1995). Tes pengukuran ini termasuk dalam tes koordinasi. Ada beberapa tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Peneliti menggunakan instrumen tes menggiring dari Subagyo Irianto (1995) karena tes ini lebih tepat untuk siswa di bawah usia 16 tahun (SMP).

Instrumen tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995) memiliki tingkat validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637. Tes ini digunakan untuk siswa di bawah usia 16 tahun. Alat dan bahan yang di gunakan yaitu lapangan sepak bola, 8 buah pancang ukuran 1,5 meter, stopwatch, bola sepak, meteran panjang, dan alat tulis. Stopwatch yang digunakan sudah di kalibrasi dengan

fungsi kalibrasi yaitu untuk verifikasi suatu akurasi alat sesuai dengan rancangannya. Untuk sertifikat kalibrasi terlampir pada lampiran halaman 60.

Pelaksanaannya, pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis start dengan bola berada didepan kaki untuk siap digiring. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai melakukan gerakan menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan. Jika ada pancang yang terlewatkan, maka *testee* harus mengulangi di mana kesalahan tersebut terjadi. Sehingga semua pancang dilewati oleh *testee* secara berurutan. Setiap *testee* diberikan kesempatan 2 kali dengan waktu maksimal 5 menit. Penilaian adalah waktu terbaik yang dicapai dari 2 kali kesempatan tes menggiring bola.



Gambar 11. Tes Menggiring Bola
Sumber: Subagyo Irianto (1995)

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo (1991: 25) dalam Wisma Nugraheni (2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tes awal (*pre test*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*post test*)

1. Test awal (*pre test*)

Tes awal (*pre test*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembanding apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah siswa melakukan serangkaian sesi latihan *ball feeling*. Tes dilakukan dengan menggunakan tes keterampilan menggiring sepakbola Subagyo Irianto. Peserta tes melakukan 2 kali kesempatan, dan diambil hasil terbaik. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil

2. Perlakuan (*treatment*)

Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 16 kali pertemuan. *teste* di berikan program latihan dimana program latihan tersebut disusun sesuai prinsip-prinsip latihan. Latihan yang di berikan mencakup latihan *ball feeling*, yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Untuk intensitas latihan yang di berikan setiap pertemuan semakin meningkat intensitasnya.

Tabel 3: Program Latihan

No	Materi Latihan	Wasktu	Formasi	Keterangan
1.	Pemanasan	20 menit	P X X X X X X X X X X	Pengantar dan pemanasan
2.	Latihan inti <i>Ball Feeling</i>	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2' Intensitas : sedang	x . .x x. .x x. .x x. .x	Latihan <i>ball feeling</i>
3.	Penutup	10 menit	P X X X X X X X X X X	berdoa

Sumber: Lampiran halaman 83.

3. Tes akhir (*post test*)

Prosedur terakhir setelah pemberian perlakuan yaitu pengambilan data tes akhir (*post test*), *teste* melakukan tes keterampilan menggiring bola subagyo irianto (1995) yang di berikan kesempatan dua kali kemudian nilai yang di ambil yaitu waktu yang terbaik.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data dengan menggunakan uji beda mean, yaitu perhitungan perbedaan rata-rata *pre test* (O_1) dan rata-rata *post test* (O_2). Rumus manualnya adalah sebagai berikut:

Dengan keterangan :

O1 = Hasil rata-rata nilai *pre test*.

O2 = Hasil rata-rata nilai *post test*.

1. Distribusi Frekuensi (Sudjana, 2002: 47)

- a. Mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$
- b. Rentang = nilai maksimum – nilai minimum
- c. Panjang kelas = rentang/banyak kelas interval

2. Presentase Peningkatan

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean } different}{\text{Mean } pre \text{ test}} \times 100\%.$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasi Penelitian

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil tes *dribbling*, yang diperoleh dari subyek penelitian yang berjumlah 24 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 2 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 O₁ untuk untuk kelompok *Pre Test*, O₂ untuk kelompok *Post Test*. Hasil analisis deskriptif data penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

1. *Pre Test*

Dilambangkan dengan O₁. Hasil analisis deskriptif data *pre test* sebelum diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode *ball feeling*. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 21,15, minimum 16,13, mean 18,35, median 18,38, modus 16,13 dan nilai standar deviasi sebesar 1,28. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi (Sudjana, 2002: 47) dengan urutan mencari banyaknya kelas = $1 + 3,3 \log N$,

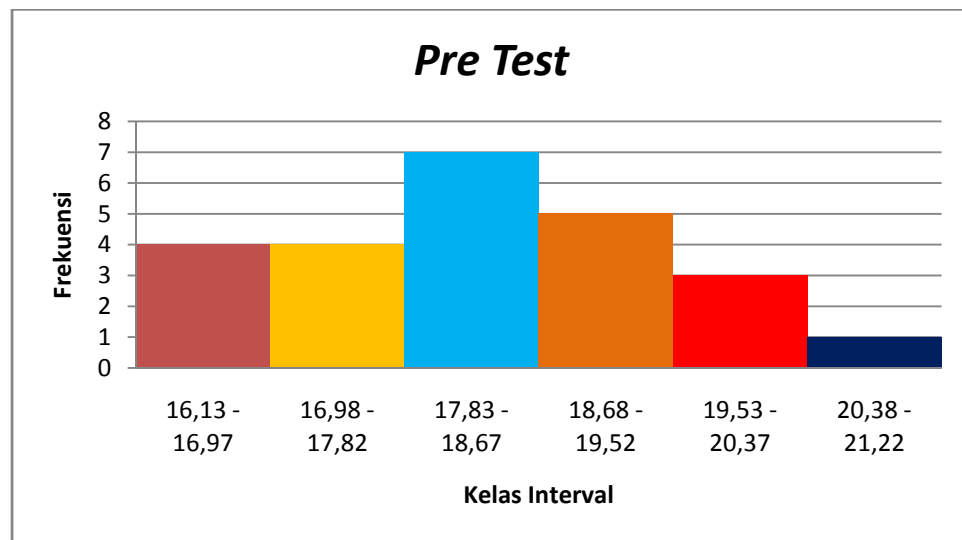
rentang = nilai maksimum – nilai minimum, panjang kelas = rentang / banyak

kelas interval. Berikut tabel distribusi frekuensi tes *dribbling*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Pre Test*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
16,13 - 16,97	4	16,67%
16,98 - 17,82	4	16,67%
17,83 - 18,67	7	29,17%
18,68 - 19,52	5	20,83%
19,53 - 20,37	3	12,50%
20,38 - 21,22	1	4,17%
Jumlah	24	100,00%

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



Gambar 12. Histogram Data Kelompok *Pre Test*

2. *Post Test*

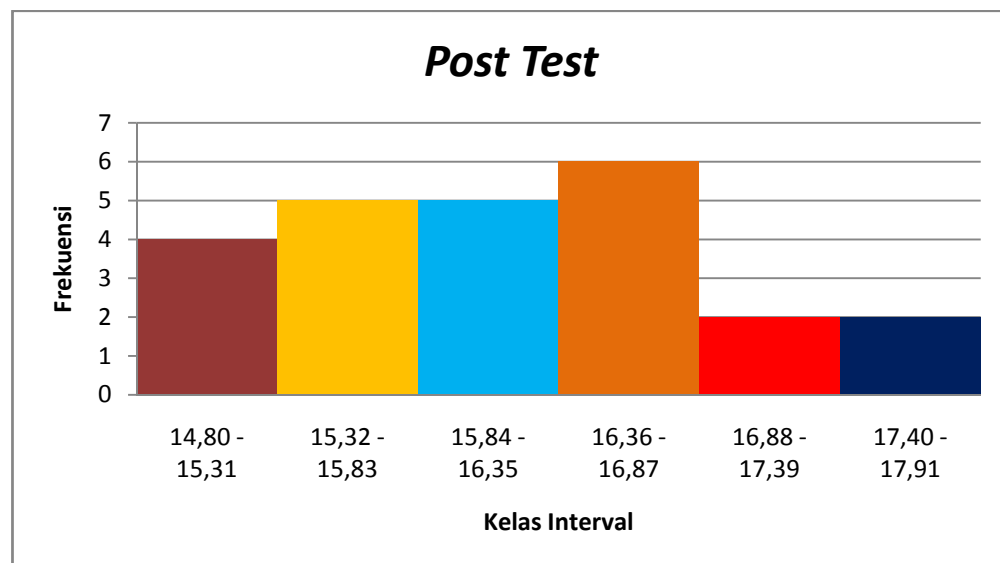
Dilambangkan dengan O₂. Hasil analisis deskriptif data *post test* sesudah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode *ball*

feeling. Analisis deskriptif memperoleh nilai maksimum sebesar 17,85, minimum 14,80, mean 16,16, median 16,19, modus 15,26 dan nilai standar deviasi sebesar 0,81. Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi tes *dribbling*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelompok *Post Test*

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
14,80 - 15,31	4	16,67%
15,32 - 15,83	5	20,83%
15,84 - 16,35	5	20,83%
16,36 - 16,87	6	25,00%
16,88 - 17,39	2	8,33%
17,40 - 17,91	2	8,33%
	24	100,00%

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



Gambar 13. Histogram Data Kelompok *Post Test*

B. Analisis Data

1. Hasil Uji Beda Mean

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata *pre test* (O_1) dan rata-rata *post test* (O_2). Jadi pengaruh latihan *ball feeling* $18,3458 - 16,1579 = 2,19$ detik. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 1,776 detik.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pre test dribbling* adalah sebesar 18,3458, sedangkan nilai rata-rata *post tes dribbling* adalah sebesar 16,1579. Besarnya kenaikan sebagai berikut:

Tabel 6. Kenaikan Persentase

Kelompok	Mean	Mean deferen	Kenaikan persentase
<i>Pre test Dribbling</i>	18,3458	2,19	11,94%
<i>Pos test Dribbling</i>	16,1579		

Berdasarkan tabel di atas, selisih *mean pos test* dengan *pret test* adalah 2,19. dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 11,94%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman. Sebelum diberikan latihan *ball*

feeling sebagian besar keterampilan teknik *dribbling* siswa di SMP Negeri 1 Gamping Sleman berada pada rerata 18,3458 saat *posttest* meningkat menjadi 16,1579. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,19, hal ini menunjukkan bahwa model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 2,19 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sedangkan berdasarkan presentase peningkatan dapat diketahui bahwa peningkatan keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Gamping Sleman sebesar 11,94% setelah diberikan latihan *ball feeling*.

Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola dalam bentuk penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Di lain pihak, kecepatan *dribbling* yang merupakan salah satu teknik dalam permainan sepak bola yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan siswa dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam pantulan bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan. Oleh karena itu saat melakukan tes *dribbling* setelah sebelumnya mendapat latihan *ball feeling*, siswa telah terbiasa dengan penguasaan bola, sehingga kecepatan mereka pun meningkat.

Pada dasarnya gerakan pada teknik *dribbling* merupakan teknik gerakan dalam sepakbola yang menuntut setiap pemain agar mampu menguasai bola dalam

keadaan sedang berjalan atau pun berlari. Tujuan dari *dribbling* diantaranya: menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan, menjauhkan dari jangkauan lawan, melindungi bola, menerobos pertahanan lawan, dan menciptakan gol. Perkenaan bagian kaki pada saat melakukan *dribbling* dapat menggunakan kaki bagian dalam, telapak/sol sepatu, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Kesemua perkenaan bagian kaki tersebut membutuhkan penguasaan *ball feeling* yang baik.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya mengulirkan bola menyusuri tanah dengan menggunakan sol sepatu, melakukan gerakan menginjak bola dengan menggunakan kedua kaki ataupun sebelah kaki sambil melompat, melakukan gerakan menimang-nimang bola, dan melakukan gerakan *passing* perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, mengulirkan bola, menimang bola.

Ball feeling yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki kecepatan *dribbling* yang baik. Karena makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *feeling*, sehingga mampu menguasai dan mengontrol arah bola saat melakukan *dribbling* dengan cepat. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton. Bentuk modifikasi latihan tersebut dilakukan bertujuan agar tidak terjadi kebosanan, juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

“Ada pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Gamping Sleman”. Model latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap keterampilan teknik *dribbling* yaitu lebih cepat 2,19 detik atau peningkatannya sebesar 11,94%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

Guru atau pelatih berperan penting dalam mengontrol dan mengamati perkembangan anak didiknya pada saat latihan, salah satunya dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa dengan terlebih dahulu melakukan perlakuan atau aktivitas *ball feeling*. Karena *ball feeling* mampu memberikan efek yang bagus terhadap peningkatan *dribbling* siswa.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
2. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
3. Saat pelaksanaan penelitian, peneliti hanya diberi ijin pelaksanaan pengambilan data dua kali pertemuan dalam seminggu. Hal tersebut

mempengaruhi kualitas latihan yang di berikan karena tidak sesuai dengan interval latihan yaitu 2x24 jam.

D. Saran-saran

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

1. Bagi Guru atau pelatih, diharapkan memberikan latihan *ball feeling* supaya siswa memiliki keterampilan *dribbling* yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan melakukan latihan *ball feeling* atau olahraga sendiri dengan mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran di sekolah.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian kemampuan keterampilan *dribbling* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra.(1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Chussaeri.(1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dalyono.(2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Dermawan, dkk.(2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- FIFA. (2009). *Laws of The Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Josef Sneyers. (1992). *Sepakbola Remaja: Petunjuk Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Bandung: PT. Rosda Jayaputra
- Koger Robert. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kadir Yusuf. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Primahuda Muchammad. (2009). "Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X dan XI SMA Taruna Nusantara" *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Raden Panji Avianto Rahmad.(2010)."Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap teknik *dribbling* siswa sekolah sepakbola Tempel Usia 10-12 Tahun" *Skripsi*, Yogyakarta: FIK UNY

- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- SiswantoTriatmojo. (2008). Peranan Keterampilan Gerak. Diakses dari http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139 pada tanggal 25 Januari 2013, jam 09.30 WIB
- Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. BP Kedauletan Rakyat.
- Subagyo Irianto. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui *Ball Feeling* dalam Permainan Sepakbola. *seminar olahraga nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa SSB Ikip Yogyakarta. *Laporan penelitian*. Yogyakarta:FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola. "Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Yogyakarta : Depdiknas.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni "*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*". Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Weil Coerver. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wiratna Sujarweni. (2008). *Belajar Mudah SPSS untuk Penelitian Skripsi Thesis Desertasi dan Umum*. Yogyakarta: Ardana Media.

- Wisma Nugraheni. (2009). "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta" *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yudi Dwi Antoro. (2012). "Pengaruh Model Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di SMK Negeri 2 Depok Sleman" *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar pembimbing proposal TAS.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092

Nomor : 295/POR/XI/2012
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

8 November 2012

Kepada : Yth. Komarudin, MA.
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 : Rozaq Isrofi
NIM : 09601241011
Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Teknik Dribbling Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta .

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

File : Pemb. TAS/mydoc/12



Lampiran 2. Lembar pengesahan kasubag

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING*
SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI**

SMP NEGERI 1 GAMPING SLEMAN

Nama : ROZAQ ISROFI


NIM : 09601241011

Jurusan/Prodi : POR/ PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 21 November 2012

Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 19901 1 001

Dosen Pembimbing



Komarudin, M.A.

NIP. 19740928200312 1 002



Kasubag Pendidikan



Sutyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 5. Surat perijinan penelitian Kabupaten Sleman

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasmya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
SURAT IZIN Nomor : 070 / Bappeda / 471 / 2013	
TENTANG PENELITIAN	
KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar	: Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk	: Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/1412/V/2/2013 Hal : Izin Penelitian
	Tanggal : 18 Februari 2013
MENGIZINKAN :	
Kepada	:
Nama	: ROZAQ ISROFI
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 09601241011
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Meisi Rt 01 Rw 26 Tirtonirmolo Kasihan Bantul
No. Telp / HP	: 085743716728
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PENGARUH MODEL LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 GAMPING SLEMAN
Lokasi	: SMP Negeri 1 Gamping Sleman
Waktu	: Selama 3 bulan mulai tanggal: 18 Februari 2013 s/d 18 Mei 2013
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. <i>Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>	
2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>	
3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>	
4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>	
5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>	
Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 18 Februari 2013 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi	
 Dr. M. SRI HARTANTI SINURAYA, M.Si, M.M.	
Tembusan :	
1. Bupati Sleman (sebagai laporan)	
2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman	
3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman	
4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman	
5. Camat Gamping	
6. Kepala SMP negeri 1 Gamping Sleman	
7. Dekan FIK-UNY	
8. Yang Bersangkutan	

Lampiran 6. Surat keterangan penelitian SMP Negeri 1 Gamping Sleman



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 GAMPING

Jl. Wates Km 7 Balecatu, Gamping, Sleman, Yogyakarta Telp: (0274) 6498511
Site : www.smpn1gamping.sch.id, email : admin@smpn1gamping.sch.id / xptuga@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
No 421/19.18

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Gamping di Kecamatan Gamping Daerah Istimewa Yogyakarta, atas dasar surat Izin Penelitian No:22/UN.34.16/PP/2013 menerangkan bahwa:

Nama : ROZAQ ISROFI
NIM : 09601241011
Program Studi : POR/PJKR
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Gamping sejak 13 Februari s.d 18 April 2013 dengan Judul :

" PENGARUH MODEL LATIHAN BALL FEETING TERHADAP KETRAMPILAN TEKNIK DRIBBLING SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 GAMPING "




Demikian Surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Sleman, 4 Mei 2013
Kepala Sekolah

Bambang Sutrisno
Bambang Sutrisno, S.Pd
NIP. 19550903 198101 1 001

Lampiran 7. Lembar Balai Metrologi

	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 <small>CALIBRATION CERTIFICATE</small> Nomor : E222 / MET / SW - 107 / XII / 2012 <small>Number</small>	
		No. Order : 004806 Diterima tgl : 13 Desember 2012
ALAT <small>Equipment</small>	Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik <small>Name Capacity Accuracy</small>	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Diamond <small>Type/Model Serial number Trade Mark/Manufaktur</small>
PEMILIK <small>Owner</small>	Nama : Paulus Budi Nurcahyo Alamat : Pojok V Sendangagung Minggir Sleman <small>Name Address</small>	
METODE, STANDAR, TELUSURAN <small>Method, Standard, Traceability</small>	Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung <small>Method Standard Traceability</small>	
TANGGAL DIKALIBRASI <small>Date of Calibrated</small>	17 Desember 2012	
LOKASI KALIBRASI <small>Location of calibration</small>	Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI <small>Environment condition of calibration</small>	Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%	
HASIL <small>Result</small>	Lihat sebaliknya	
		13 Desember 2012 Kepala  NIP. 195301011979031006 
Halaman 1 dari 2 Halaman		FBI4.22-02.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

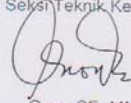
2. Dikalibrasi oleh : Made Mukiada NIP. 19621231.198302.1.139
Calibrated by

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 TERA ULANG

Date of Verification

: 8 Maret 2013

LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

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

HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013

DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 8 Maret 2014



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

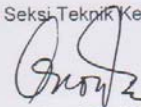
1. Referensi : Ratri Bela Yunnardiantara
Reference
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629.198503.1.003
Verified by

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 K metrologian



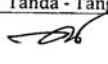



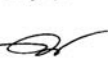






Gono, S.E., MM

NIP. 19610807 198202 1 007

Lampiran 8. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Rozaq Isrofi
 NIM : 09601241011
 Program Studi : PJKR A '09
 Pembimbing : Dr. Komarudin, MA.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	5 - 02 - 2013	Pendahuluan ditambahkan lebih jelas	
2	8 - 02 - 2013	Latar belakang masalah & perkawin	
3	11 - 02 - 2013	Tata tulis	
4	12 - 02 - 2013	BAB I	
5	15 - 02 - 2013	BAB II	
6	19 - 02 - 2013	BAB III - Desain jalinan diproses	
7	13 - 02 - 2013	Amend data	
8	26 - 04 - 2013	klas data	
9	30 - 04 - 2013	BAB IV	
10	3 - 05 - 2013	BAB V	
11	7/5 - 2013	revisi keseluruhan	

Ketua Jurusan POR,

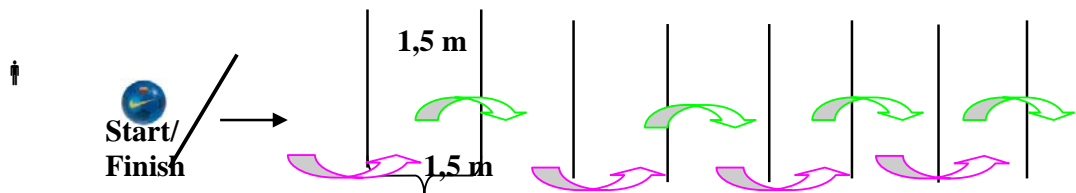
Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.



Lampiran 9. Petunjuk pelaksanaan tes

TES MENGGIRING BOLA

- a. Tujuan : mengukur kecakapan menggiring bola
- b. Alat-alat dan fasilitas :
 - 1) Lapangan sepakbola.
 - 2) 8 buah pancang ukuran 1,5 m.
 - 3) *Stopwatch*.
 - 4) Bola kaki.
 - 5) Meteran panjang.
 - 6) Kapur.
 - 7) Blangko dan alat tulis.
- c. Petugas : seorang *starter* merangkap pencatat waktu dan seorang pencatat hasil.
- d. Lapangan tes :
 - 1) Dari pancang pertama disusun pancang-pancang berikutnya sebanyak delapan pancang dalam satu garis lurus jarak antara pancang 1,5m.
 - 2) Di depan pancang pertama dengan jarak 1,5m dibuat garis batas sepanjang 1m sebagai garis *start* dan *finish*.
- e. Pelaksanaan:
 - 1) Pada aba-aba “siap” *testi* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola siap untuk 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 dimana kesalahan terjadi, sehingga *testi* menggiring bola dengan melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki 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 2 kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.
- g. Gambar



Gambar 9. Instrumen *dribbling* Subagyo Irianto

h. Penilaian: nilai tes adalah waktu terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola.

Lampiran 10. Data Penelitian

No	Pre	Pos
1	18.54	15.4
2	16.15	15.56
3	19.15	17.85
4	19.69	16.38
5	18.85	14.8
6	17.71	16.73
7	18.12	16.01
8	18.31	15.26
9	16.13	15.38
10	16.37	15.03
11	18.59	16.73
12	20.01	16.23
13	19.25	15.26
14	21.15	16.34
15	17.31	16.67
16	18.46	16.62
17	17.81	15.5
18	17.56	17.31
19	18.1	15.87
20	19.46	17.18
21	18.08	17.42
22	19.93	16.15
23	19.04	16.37
24	16.53	15.74

Lampiran 11. Frekuensi Data Penelitian

Frequencies

Statistics

	Pretest	Posttest
N Valid	24	24
Missing	24	24
Mean	18.3458	16.1579
Std. Error of Mean	.26237	.16522
Median	18.3850	16.1900
Mode	16.13 ^a	15.26 ^a
Std. Deviation	1.28536	.80943
Variance	1.652	.655
Range	5.02	3.05
Minimum	16.13	14.80
Maximum	21.15	17.85
Sum	440.30	387.79

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.13	1	2.1	4.2	4.2
	16.15	1	2.1	4.2	8.3
	16.37	1	2.1	4.2	12.5
	16.53	1	2.1	4.2	16.7
	17.31	1	2.1	4.2	20.8
	17.56	1	2.1	4.2	25.0
	17.71	1	2.1	4.2	29.2
	17.81	1	2.1	4.2	33.3
	18.08	1	2.1	4.2	37.5
	18.1	1	2.1	4.2	41.7
	18.12	1	2.1	4.2	45.8
	18.31	1	2.1	4.2	50.0
	18.46	1	2.1	4.2	54.2
	18.54	1	2.1	4.2	58.3
	18.59	1	2.1	4.2	62.5
	18.85	1	2.1	4.2	66.7
	19.04	1	2.1	4.2	70.8
	19.15	1	2.1	4.2	75.0
	19.25	1	2.1	4.2	79.2
	19.46	1	2.1	4.2	83.3
	19.69	1	2.1	4.2	87.5
	19.93	1	2.1	4.2	91.7
	20.01	1	2.1	4.2	95.8
	21.15	1	2.1	4.2	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing System		24	50.0		
Total		48	100.0		

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.8	1	2.1	4.2	4.2
	15.03	1	2.1	4.2	8.3
	15.26	2	4.2	8.3	16.7
	15.38	1	2.1	4.2	20.8
	15.4	1	2.1	4.2	25.0
	15.5	1	2.1	4.2	29.2
	15.56	1	2.1	4.2	33.3
	15.74	1	2.1	4.2	37.5
	15.87	1	2.1	4.2	41.7
	16.01	1	2.1	4.2	45.8
	16.15	1	2.1	4.2	50.0
	16.23	1	2.1	4.2	54.2
	16.34	1	2.1	4.2	58.3
	16.37	1	2.1	4.2	62.5
	16.38	1	2.1	4.2	66.7
	16.62	1	2.1	4.2	70.8
	16.67	1	2.1	4.2	75.0
	16.73	2	4.2	8.3	83.3
	17.18	1	2.1	4.2	87.5
	17.31	1	2.1	4.2	91.7
	17.42	1	2.1	4.2	95.8
	17.85	1	2.1	4.2	100.0
	Total	24	50.0	100.0	
Missing System		24	50.0		
Total		48	100.0		

Lampiran 12. Presensi siswa

**DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMP N 1 GAMPING SLEMAN**

N O	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Rendra Adi Tama	v	X	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v	v
2.	Anggi Aji Andara	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3.	Adib Falahuddin	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4.	Aziz Eka Putra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5.	Marco Alviyanto	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v
6.	Muhammad Salmon	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v	v	v	v
7.	Iqbal Nur	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8.	Almufikun Khoirul	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9.	Deny Prasetyo	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10.	Rahmad Faisal	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11.	Muhammad Risyad S	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12.	Eka Preasetya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13.	Soni Gian Pratama	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v
14.	Anang Noviantoro	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15.	Slamet Hari Priyanto	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16.	Lintang Kurnia	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17.	Indra Maulana	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v	v	v	v	v
18.	Fajar Indra Saputra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19.	Liantera M.P	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20.	K.Senna Atmaja	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21.	Edi Prabowo	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	X	v	v	v	v
22.	Firdaus Arda Yudha	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
23.	Eka bagus	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

24.	Savindra Noval	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
-----	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lampiran 13. Data hasil *pretest*

**Data Hasil *Pretest*
Test Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola
di SMP Negeri 1 Gamping Sleman**

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Rendra Adi Tama	18.54	20.69	18.54
2.	Anggi Aji Andara	18.11	16.15	16.15
3.	Adib Falahuddin	20.18	19.15	19.15
4.	Aziz Eka Putra	20.90	19.68	19.69
5.	Marco Alviyanto	20.50	18.85	18.85
6.	Muhammad Salmon	18.93	17.71	17.71
7.	Iqbal Nur	18.12	18.60	18.12
8.	Almufikun Khoirul	18.85	18.31	18.31
9.	Deny Prasetyo	17.82	16.13	16.13
10.	Rahmad Faisal	18.98	16.37	16.37
11.	Muhammad Risyad Salim	21.15	18.59	18.59
12.	Eka Preasetya	21.15	20.01	20.01
13.	Soni Gian Pratama	20.58	19.25	19.25
14.	Anang Noviantoro	21.15	22.91	21.15
15.	Slamet Hari Priyanto	18.68	17.31	17.31
16.	Lintang Kurnia	18.46	19.48	18.46
17.	Indra Maulana	17.81	17.82	17.81
18.	Fajar Indra Saputra	21.20	17.56	17.56
19.	Liantera M.P	18.10	18.88	18.10
20.	K.Senna Atmaja	21.62	19.46	19.46
21.	Edi Prabowo	18.62	18.08	18.08
22.	Firdaus Arda Yudha	21.27	19.93	19.93
23.	Eka bagus	20.27	19.04	19.04
24.	Savindra Noval	16.53	16.95	16.53

Lampiran 14. Data hasil *posttest*

**Data Hasil *Posttest*
Test Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola
di SMP Negeri 1 Gamping Sleman**

No	Nama	Test I	Test II	Terbaik
1.	Rendra Adi Tama	15.43	15.40	15.40
2.	Anggi Aji Andara	15.56	16.40	15.56
3.	Adib Falahuddin	17.85	18.65	17.85
4.	Aziz Eka Putra	17.22	16.38	16.38
5.	Marco Alviyanto	14.80	15.62	14.80
6.	Muhammad Salmon	18.57	16.73	16.73
7.	Iqbal Nur	16.41	16.01	16.01
8.	Almufikun Khoirul	15.26	17.12	15.26
9.	Deny Prasetyo	17.63	15.38	15.38
10.	Rahmad Faisal	16.62	15.03	15.03
11.	Muhammad Risyad Salim	17.24	16.73	16.73
12.	Eka Preasetya	16.78	16.23	16.23
13.	Soni Gian Pratama	15.26	17.87	15.26
14.	Anang Noviantoro	16.34	16.45	16.34
15.	Slamet Hari Priyanto	18.18	16.67	16.67
16.	Lintang Kurnia	17.28	16.62	16.62
17.	Indra Maulana	15.50	16.32	15.50
18.	Fajar Indra Saputra	18.96	17.31	17.31
19.	Liantera M.P	17.25	15.87	15.87
20.	K.Senna Atmaja	17.18	17.49	17.18
21.	Edi Prabowo	17.51	17.42	17.42
22.	Firdaus Arda Yudha	17.42	16.15	16.15
23.	Eka bagus	17.71	16.37	16.37
24.	Savindra Noval	15.74	15.91	15.74

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

Pre test



Gb. 1. Memasang pancang Tes Menggiring Bola



Gb. 2. Siswa SMP Negeri 1 Gamping



Gb. 3. Tes Menggiring Bola



Gb. 4. Tes Menggiring Bola

Treatment atau perlakuan
Treatment (Perlakuan)



Gb. 5. Pemanasan statis



Gb. 6. Latihan *Ball Feeling*



Gb. 7. Latihan *Ball Feeling*



Gb. 8. Latihan *Ball Feeling*



Gb. 9. Latihan *Ball Feeling*



Gb. 10. Latihan *Ball Feeling*

Posttest



Gb. 11. Pemasangan pancang



Gb. 12. Siswa SMP N 1 Gamping



Gb. 13. Pendahuluan



Gb. 14. Pemanasan Statis



Gb. 15. Tes menggiring bola



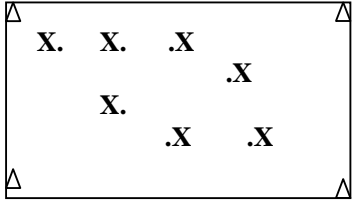
Gb. 16. Tes menggiring bola.

Lampiran 19.Sesi Latihan (*Treatment*)

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 1 & 2**

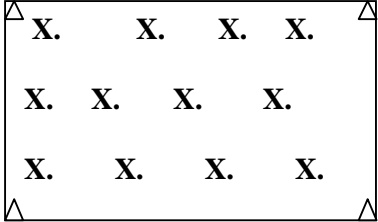
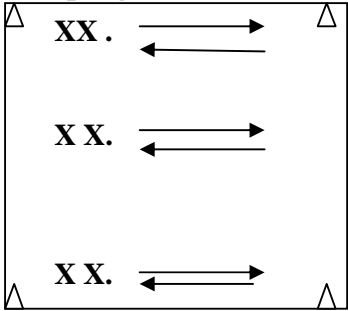
Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 23 Februari dan 27 Februari 2013

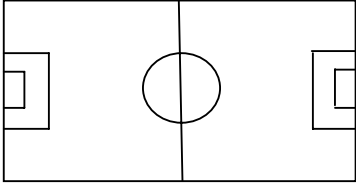
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan								
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan								
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan								
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu.	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">x .</td> <td style="padding: 5px;">.x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x.</td> <td style="padding: 5px;">.x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x.</td> <td style="padding: 5px;">.x</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">x.</td> <td style="padding: 5px;">.x</td> </tr> </table> </div>	x .	.x	x.	.x	x.	.x	x.	.x	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.
x .	.x											
x.	.x											
x.	.x											
x.	.x											

	<p>2. Pemain melakukan <i>ball felling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p> <p>5. <i>Game</i></p>		<p style="text-align: center;">Area lapangan 10m x 10m</p> <p style="text-align: center;">P</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p style="text-align: center;">10 Menit</p>	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 3 & 4**

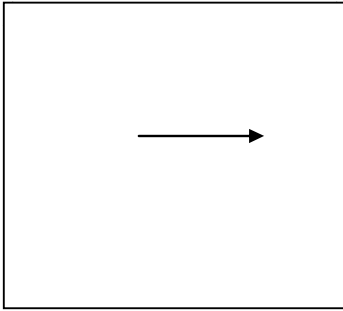
Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 2 Maret dan 6 Maret 2013

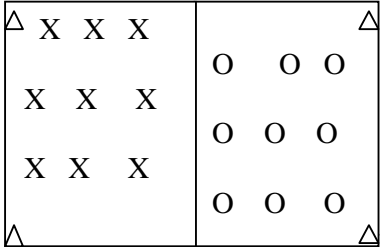
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.

	<p>depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola kearah depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat.</p> <p>4. <i>Game</i></p>			
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 5 & 6**

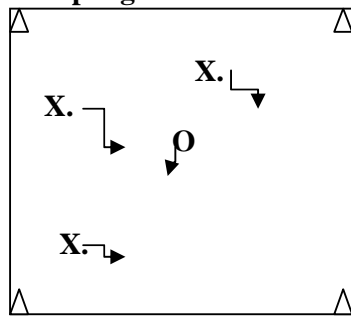
Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 9 Maret dan 13 Maret 2013

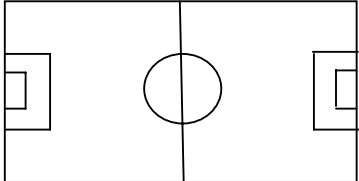
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p> <p>4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>			
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p style="text-align: center;">P XXXXX XXXXX</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 7 & 8**

Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 16 Maret dan 20 Maret 2013

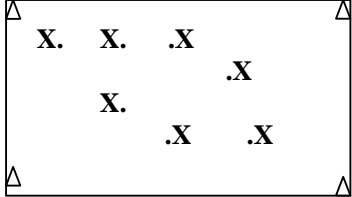
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> .	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 10m x 10m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>2. Pemain yang tidak membawa bola bergerak pasif mengganggu pergerakan pemain yang membawa bola.</p> <p>3. Tahap selanjutnya yaitu pemain O memberikan tekanan, sedangkan pemain X melakukan <i>dribbling</i> dengan <i>ball feeling</i>.</p> <p>4. Dibagi 2 kelompok dan melakukan <i>game</i>.</p>			
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p style="text-align: center;"> P X X X X X X X X X X </p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 9 & 10**

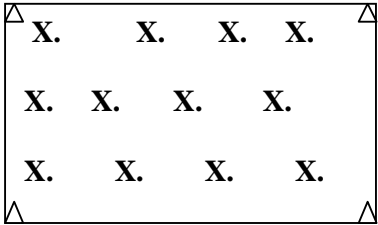
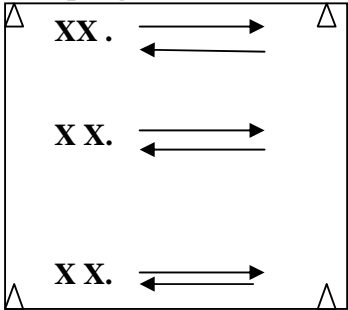
Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 23 Maret dan 27 Maret 2013

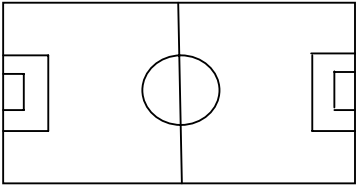
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan								
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan								
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan								
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu.	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>x .</td><td>.x</td></tr> <tr><td>x.</td><td>.x</td></tr> <tr><td>x.</td><td>.x</td></tr> <tr><td>x.</td><td>.x</td></tr> </table> </div>	x .	.x	x.	.x	x.	.x	x.	.x	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.
x .	.x											
x.	.x											
x.	.x											
x.	.x											

	<p>2. Pemain melakukan <i>ball felling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p>		<p style="text-align: center;">Area lapangan 10m x 10m</p> <p style="text-align: center;">P</p> 	<p>Game: Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p style="text-align: center;">10 Menit</p>	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 11 & 12**

Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 30 Maret dan 3 April 2013

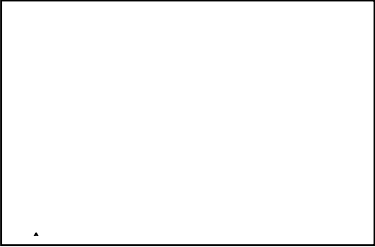
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.

	<p>depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola kearah depan dan mundur kembali ke tempat semula.</p> <p>3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat.</p> <p>4. <i>Game</i></p>			
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 13 & 14**

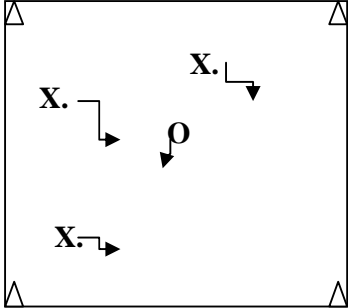
Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 6 April dan 10 April 2013

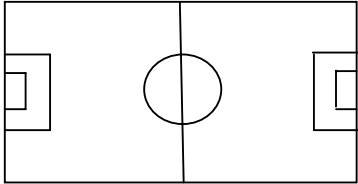
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 20m x 20m XX . → △ X X. → X X.	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>menggunakan sol sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p> <p>4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>			
4.	Penutup	10 Menit	<p style="text-align: center;">P X X X X X X X X X X</p>	Pendinginan, evaluasi dan do'a

**SESI LATIHAN BALL FEELING
PERTEMUAN 15 & 16**

Cabor : sepakbola
 Jumlah siswa : 24 siswa
 Waktu : 90'
 Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*
 Tanggal : 13 April dan 15 April 2013

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba. 2. Pemanasan statis dan dinamis		P X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan
3.	Latihan Inti 1. Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> .	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 Recovery : 1' Interval : 2' Intensitas : sedang	Area lapangan 10m x 10m 	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.

	<p>2. Pemain yang tidak membawa bola bergerak pasif mengganggu pergerakan pemain yang membawa bola.</p> <p>5. Tahap selanjutnya yaitu pemain O memberikan tekanan, sedangkan pemain X melakukan <i>dribbling</i> dengan <i>ball feeling</i>.</p> <p>6. Dibagi 2 kelompok dan melakukan <i>game</i>.</p>			
<p>4.</p>	<p>Penutup</p>	<p>10 Menit</p>	<p style="text-align: center;"> P X X X X X X X X X X </p>	<p>Pendinginan, evaluasi dan do'a</p>