

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KALASAN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Hafid Wafi Hanggarjita
11601244111

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan“ yang disusun oleh Hafid Wafi Hanggarjita, NIM 11601244111 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Juli 2016
Pembimbing,



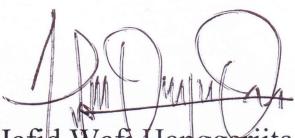
Yudanto, M.Pd
NIP. 19810702 20050 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan“ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 18 Juli 2016
Yang menyatakan,

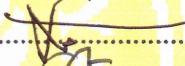


Hafid Wafiq Hanggarjita
NIM. 11601244111

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan" yang disusun oleh Hafid Wafi Hanggarjita, NIM 11601244111 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua		27/8/16
Fahan Nurcahyo, M.Or	Sekretaris		20/8/16
Suhadi, M.Pd	Penguji I (Utama)		5/8/16
Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		17/8/16

Yogyakarta, Oktober 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



MOTTO

“Jadi Diri Sendiri, Cari Jati Diri, Dapatkan Hidup yang Mandiri”

“Optimis, karena hidup terus mengalir dan kehidupan terus berputar”

(Hafid Wafi H.)

“Berhati-hati sepertinya lebih baik, namun fokus dan cermat adalah yang terbaik”.

(Hafid Wafi H.)

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Allah SWT, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak saya (Alm.) Drs. H. Basuki Rahmad, M.H dan Ibu saya Siti Irianingsih, S.Pd.T yang selalu membimbing, memberi nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, serta doa.
2. Kakak saya Wikanti Ifah Juliani, S.S yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KALASAN

Oleh
Hafid Wafi Hanggarjita
NIM 11601244111

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan hasil pengamatan pada pemain SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun masih banyak melakukan kesalahan mendasar saat latihan maupun pertandingan, terutama pada saat melakukan *dribbling*. Latihan belum disesuaikan dengan kebutuhan pemain secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling* pemain SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Kalasan kelompok umur 10-12 tahun berjumlah 38 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan 16 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah *Tes Bobby Dribbling* dari Bobby Charlton dengan tingkat validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas menggunakan uji F, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, dengan $t_{\text{hitung}} = 2,895 > t_{\text{tabel}} = 1,753$ dan $\text{sig} = 0,011 < 0,05$. Latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, dengan selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* 3,55 detik.

Kata Kunci: latihan *ball feeling*, keterampilan *dribbling*, SSB

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan“ dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Kalasan.

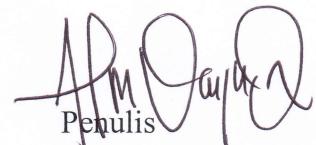
Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dimyati, M.Si, dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.

5. Bapak Yudanto, S.Pd. Jas., M.Pd., dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasehat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Mahasiswa prodi PJKR angkatan 2011 FIK UNY, terima kasih untuk doa, dukungan dan bantuannya.
8. Teman-teman PJKR D 2011, terima kasih telah menemani belajar selama 4 tahun menjadi mahasiswa.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, 18 Juli 2016



A handwritten signature in black ink, appearing to read "A. M. Djayadi". Below the signature, the word "Penulis" is written in a smaller, printed font.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Sepakbola	19
3. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	25
4. Hakikat <i>Dribbling</i> / Menggiring Bola	34
5. Komponen Biomotor dalam Sepakbola	39
6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	42
7. Karakteristik SSB Kalasan	44
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	48
D. Hipotesis Penelitian	49

BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Desain Penelitian	50
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Tempat dan Waktu Penelitian	52
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	53
F. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	58
2. Uji Persyaratan Analisis	63
3. Pengujian Hipotesis	65
B. Pembahasan Hasil Penelitian	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Implikasi Hasil Penelitian	69
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	70
D. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi SSB Kalasan dalam Tiga Tahun Terakhir	4
Tabel 2. Jadwal Latihan SSB Kalasan	46
Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi	55
Tabel 4. Statistik Data Hasil <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	58
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	59
Tabel 6. Statistik Data Hasil <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	60
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	61
Tabel 8. Perbandingan Statistik Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun ..	62
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	65
Tabel 11. Rangkuman Hasil <i>Uji-t</i>	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	21
Gambar 2. Peralatan Sepakbola	22
Gambar 3. Menggulirkan/Memainkan Bola Di Antara Kedua Kaki dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	30
Gambar 4. Gerakan Menginjak-injak Bola (Dilakukan Sambil Berjalan Ke Depan dan Ke Belakang).....	30
Gambar 5. Timang-timang Bola (<i>Juggling</i>) dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	31
Gambar 6. Menggulirkan Bola ke Arah Samping dengan Menggunakan Sol (Telapak Kaki) Sambil Berjalan	32
Gambar 7. Mengontrol Bola dengan Paha dan Menggunakan Punggung Kaki.....	32
Gambar 8. Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	33
Gambar 9. Menyundul Bola (<i>heading</i>)	34
Gambar 10. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	37
Gambar 11. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	38
Gambar 12. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki	38
Gambar 13. Piramida Latihan Berdasarkan Usia.....	41
Gambar 14. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	50
Gambar 15. Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Carlton	53
Gambar 16. Diagram Batang Data <i>Pretest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	59
Gambar 17. Diagram Batang Data <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	61
Gambar 18. Diagram Peningkatan Rerata Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i> Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun	63

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	75
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	76
Lampiran 3. Surat Validasi Sesi Latihan	77
Lampiran 4. Surat Kalibrasi Stopwatch	78
Lampiran 5. Data <i>Pretest & Posttest</i> Siswa SSB Kalasan KU 10-12 Tahun	79
Lampiran 6. Uji Distribusi Frekuensi Data	80
Lampiran 7. Uji Normalitas	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	85
Lampiran 9. Uji Hipotesis	86
Lampiran 10. Presensi Siswa	87
Lampiran 11. Program Latihan <i>Ball Feeling</i>	88
Lampiran 12. Dokumentasi.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola pada saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Selama durasi 90 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain sepakbola. Permainan sepakbola sekarang ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Di samping itu, kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain yang dibekali dengan kemampuan fisik dan keterampilan dasar yang baik akan mudah menguasai permainan saat dalam pertandingan. Selain itu juga pemain akan mudah menyerap/menguasai jenis-jenis teknik yang dilatihkan saat dalam proses latihan.

Kemampuan fisik merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan untuk disusun ke dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu sesaat. Namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh 2 (dua) hal, yaitu: (1) kebugaran energi dan, (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri atas kapasitas aerobik dan kapasitas anaerobik (Sukadiyanto, 2002: 61). Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kebugaran energi atau kebugaran otot yang baik, maka akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang pemain. Teknik dalam setiap cabang olahraga tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama.

Gerak dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik dengan bola dan tanpa bola (Herwin, 2004: 21). Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkak, melompat, meloncat, melompat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. Gerak atau teknik dengan bola meliputi pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola kegawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-shielding*), melempar bola kedalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*).

Seorang pemain sepakbola yang baik memulai latihan pada usia 8-10 tahun dan usia puncak prestasi pada usia 18-20 tahun (Bompa, 1994: 34). Dalam rentang waktu antara 10-18 tahun seorang pemain diharapkan dalam proses latihan dilatihkan dengan bermacam-macam bentuk keterampilan dasar sepakbola sehingga memiliki ketrampilan dasar sepakbola yang baik. Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoperkan bola (*passing*), dan gerakan-gerakan lainnya.

Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* dalam

sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kurangnya variasi bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain akan membuat latihan tidak dapat berjalan dengan baik. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Sleman. Latihan dilaksanakan di Lapangan Raden Ronggo Tirtomartani Kalasan sebanyak tiga kali latihan dalam seminggu, yaitu setiap hari Minggu pagi, Selasa sore, dan Kamis sore. Pelatih SSB Kalasan yaitu Bapak M. Marjuki, S.Pd.Jas dan Bapak Wardi. Sarana yang dimiliki yaitu gawang ukuran 2,44 meter x 7,32 meter sebanyak 4 buah, gawang ukuran 2 meter x 3 meter sebanyak 2 buah, *cone* sebanyak 10 buah,

marker sebanyak 3 set (1 set = 24 buah) semuanya dalam kondisi yang baik dan terawat. Prasarana yang dimiliki yaitu lapangan sepakbola ukuran 60 meter x 100 meter dengan kondisi yang cukup baik dan terawat. SSB Kalasan memiliki bibit-bibit pemain yang baik, akan tetapi prestasi tim yang belum begitu baik. Prestasi SSB Kalasan dalam tiga tahun terakhir yaitu pada tabel berikut:

Tabel 1. Prestasi SSB Kalasan dalam Tiga Tahun Terakhir

No.	Nama Event	Tahun	Prestasi
1.	Liga Danone U-12 Tahun	2014	Tidak Lolos Penyisihan
2.	Liga Danone U-12 Tahun	2015	Tidak Lolos Penyisihan
3.	Liga Anak Asprov PSSI DIY KU-10	2016	Juara II
4.	Liga Fossbi DIY	2016	Tidak Lolos Penyisihan

Bentuk–bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain yang cenderung masih kurang diberikan oleh pelatih. Kesalahan–kesalahan mendasar dalam permainan cenderung dilakukan oleh pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan. Pemain masih belum berani untuk melakukan pergerakan dengan bola untuk melewati lawan. Pemain terlihat takut untuk menguasai bola lebih lama dan melakukan pergerakan eksploratif maupun melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan pemain kerap kehilangan bola saat *dribbling* sehingga permainan belum maksimal. Keadaan ini harus mendapatkan perhatian dari pelatih untuk dapat diberikan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain dan karakter bermain dari sekolah sepakbola Kalasan sendiri.

Pentingnya latihan *dribbling* bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan

digunakan/diterapkan dalam meningkatkan teknik *dribbling*. Adapun kendala yang sering dialami oleh setiap pelatih di lapangan adalah pemain merasa enggan melakukan latihan *dribbling* dengan bentuk-bentuk latihan yang bersifat membosankan. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain sepakbola dengan latihan *ball feeling*. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

Melalui latihan tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas teknik *dribbling* bagi setiap pemain sepakbola. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pemain masih banyak melakukan kesalahan mendasar saat latihan maupun pertandingan.
2. Latihan belum disesuaikan dengan kebutuhan pemain secara menyeluruh.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya membahas pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun? ”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Latihan *ball feeling* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu para pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan teknik *dribbling* bagi pemain sepakbola.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian di harapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap bentuk-bentuk latihan yang akan disajikan dalam proses berlatih melatih. Pelatih dapat menghindari bentuk-bentuk latihan yang bersifat membosankan bagi setiap pemain.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau, dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Aturan menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 11) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Tohar (1992: 112) latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

Menurut Harsono (2015: 50) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Yang dimaksud sistematis adalah berencana menurut jadwal, menurut pola dan menurut sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluhan atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin halus sehingga semakin menghemat energi (efisien). Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala

beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2010: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas yang menjelaskan definisi dari latihan, penulis menyimpulkan bahwa definisi latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan

dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Menurut Reilly (2007: 1) “*the basic purpose of training is to improve human capabilities in all their manifestations*”. Dasar tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan manusia pada semua potensi yang dimilikinya. Menurut Sukadiyanto (2010: 12) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Menurut Harsono (2015: 39) tujuan dan sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Lebih lanjut Sukadiyanto (2010: 13) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan mempercantik ketrampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Menurut Reilly (2007: 2) "*a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*". Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Menurut Sukadiyanto (2010: 18) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan. Memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Menurut Nossek (1995: 4) prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus

digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode serta organisasi latihan. Menurut Harsono (2015: 51) dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya.

Menurut Sukadiyanto (2010: 19) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43) beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih meliputi:

- 1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi. Peningkatan prestasi akan terjadi bila pembebanan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan

- (*threshold*) atau *critical point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup.
- 2) Prinsip Kembali Asal (*Reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari yang menjadi garis pedoman suatu latihan, yang digunakan sebagai petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip variasi, (3) Model dalam proses latihan, dan (4) Prinsip peningkatan beban.

d. Komponen Latihan

“Latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan antara lain: durasi, jarak, frekuensi, jumlah, ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas” (Sukadiyanto, 2010: 35). Menurut Reilly (2007: 4) “*the dimensions of exercise are its intensity, its duration and its frequency. A consideration relevant to these factors is the type of exercise performed*”. Dimensi dari latihan adalah intensitas, durasi dan frekuensi. Sebuah pertimbangan yang berhubungan dengan faktor ini adalah tipe latihan yang dilakukan.

Menurut Bompa & Haff (2009: 79) “*these variables should be manipulated according to the functional, physiological, and*

psychological requirements of the training goal or competition. Semua komponen latihan harus dimanipulasi sesuai dengan perbaikan atau kemajuan fungsional fisiologis, dan psikologis yang dicapai atlet untuk kebutuhan tujuan latihan atau dalam kompetisi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 53) terminologi yang dipergunakan dalam beban luar untuk menentukan takaran latihan atau disebut sebagai komponen latihan, meliputi volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan, kompleksitas latihan dan frekuensi latihan.

1) Volume Latihan

“Volume is a primary component of training because it is a prerequisite for high technical, tactical, and physical achievement”

(Bompa & Haff, 2009: 79). Volume sebagai komponen utama latihan karena merupakan persyaratan yang sangat penting untuk mendapatkan teknik, taktik dan khususnya pencapaian fisik yang baik. Sukadiyanto (2010: 40) volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Harsono (2015: 101) volume latihan ialah kuantitas beban dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif.

Menurut Bompa & Haff (2009: 79) *the volume of training, sometimes inactualy called the duration of training, incorporates the following integral parts: the time or duration of training, the distance covered or the volume load in resistance training, the number of repetitions of an exercise or technical element an athlete performs in*

a given time. Artinya volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama sesi latihan atau durasi yang melibatkan beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 53) volume merupakan ukuran latihan, misalnya waktu tempuh (detik), jarak tempuh (meter), jumlah beban (kg), durasi (waktu atau lama latihan), repetisi (jumlah ulangan dalam satu item latihan), set (kumpulan jumlah ulangan latihan), dan seri (serangkaian atau sejumlah set yang digunakan).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang terdiri dari durasi, repetisi, set, dan seri selama satu kali latihan atau selama fase latihan.

2) Intensitas Latihan

Menurut Bompa & Haff (2009: 4) intensitas adalah tinggi rendahnya beban (ambang rangsang) yang akan digunakan untuk latihan. Intensitas latihan dapat diperkirakan dengan cara menghitung persentase denyut jantung saat latihan dari denyut jantung maksimal.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 54) intensitas latihan merupakan

ukuran kualitas latihan yang meliputi % (persentase) kinerja maksimum, % (perentase) detak jantung maksimal, % (persentase) VO₂max, kadar laktat darah, dll.

Menurut Harsono (2015: 68) intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Semakin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, semakin tinggi intensitas latihannya. Intensif tidaknya latihan tergantung dari faktor beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, lama-tidaknya interval di antara repetisi, dan stres mental yang dituntut dalam latihan. Menurut Harsono (2015: 69) berat ringannya suatu latihan dapat diukur dari tipe atau sifat latihan tersebut. Latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas melakukan gerakan diukur dalam satuan jarak per detik atau per menit. Latihan yang dilakukan melawan suatu tahanan (*resistance*) diukur dalam kilogram.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas latihan merupakan ukuran jumlah kerja yang terdiri dari faktor beban latihan, kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, lama-tidaknya interval di antara repetisi, dan stres mental dilakukan dalam latihan.

3) Densitas latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 58) densitas adalah ukuran derajat kepadatan latihan, yakni perbandingan antara kerja (*work*) dengan istirahat (*recovery*). Contoh seorang atlet berlatih dengan

absolut density 102/menit selama 2 jam, maka *relative density* nya adalah $102 \times 100 \text{ dibagi } 120 = 85\%$. Menurut Sukadiyanto (2010: 44) bahwa densitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan interval. Semakin pendek waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihan semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka densitas latihan semakin rendah (kurang padat). Sebagai contoh waktu latihan (durasi) selama 3 jam dalam satu kali tatap muka, densitas latihan (waktu efektif) dapat hanya berlangsung selama 1 jam 30 menit karena dikurangi total waktu *recovery* dan *interval* yang lama, sehingga dapat dikatakan densitas latihan menjadi berkurang (rendah).

Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa densitas latihan merupakan ukuran perbandingan antara pembebanan dengan istirahat (*recovery* dan *interval*) yang menunjukkan kepadatan latihan.

4) Kompleksitas latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 58) kompleksitas (keberagaman latihan) dapat dilihat dari kompleksitas komponen-komponen penting yang menunjang pencapaian prestasi dan kompleksitas gerak atau keterampilan yang harus dikuasai oleh olahragawan. Menurut Bompa & Haff (2009: 28) kompleksitas latihan

dikaitkan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap di mana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kompleksitas latihan merupakan keberagaman komponen latihan yang menunjang pencapaian prestasi dan keberagaman keterampilan gerak yang disajikan dalam suatu bentuk latihan.

5) Frekuensi Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 58) frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-6 kali/minggu. Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibanding bukan olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2010: 44) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan, pada umumnya jumlah frekuensi adalah dalam satu mingguan.

Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa frekuensi latihan adalah jumlah sesi latihan dalam satu minggu. Sebagai contoh

misalnya frekuensi latihan 8 kali setiap minggu, artinya latihan berlangsung mulai hari Senin, Selasa, Kamis, Sabtu yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu empat hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali sesi latihan.

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Soedjono dkk (1980: 103) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharno dan Sukintaka, 1983: 70).

Menurut Arma Abdoellah (1981: 409) permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh beberapa orang pemain dengan menggunakan semua anggota tubuh kecuali dengan tangan, sedangkan penjaga gawang menggunakan semua anggota badan, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin kegagawang lawan dan berusaha sekutu tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukkan bola oleh penyerang lawan.

Menurut Sucipto dkk (2000: 22) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya menggunakan

tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan didaerah hukumnya.

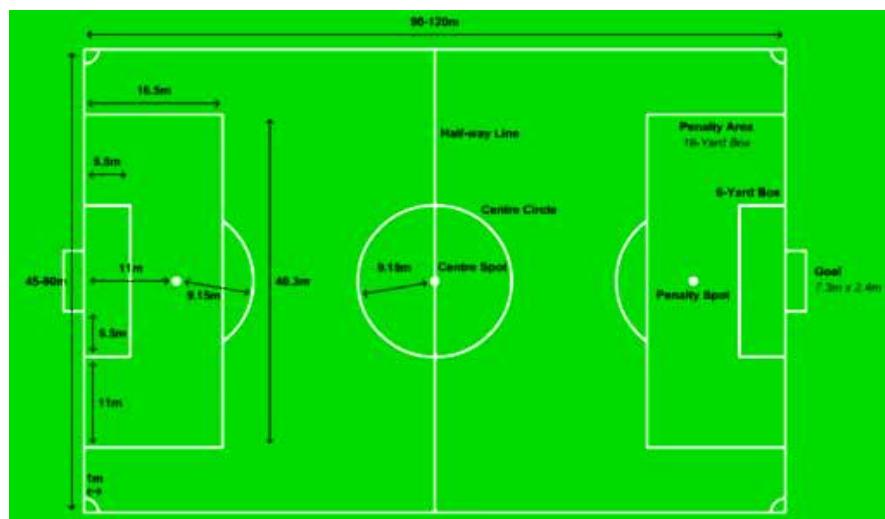
Berdasarkan beberapa pendapat yang telah di kemukakan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan sepakbola dalam penelitian ini adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

b. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepakbola

1) Lapangan

Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 50-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Disetiap 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 meter. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Gambar lapangan sepakbola beserta ukurannya sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
(Sumber: Insan Aji Subekti, 2013: 1)

2) Perlengkapan Permainan

Fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: *team-box* (tempat kesebelasan yang akan bertanding), pakaian atau kaos tim dengan warna bervariasi dan menarik serta setiap tim harus berbeda warnanya termasuk penjaga gawang dilengkapi dengan nomor punggung, sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin*

decker atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagia penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh FIFA, dengan keliling lingkaran 69-71 centi meter dan berat 396-453 gram. Gambar perlengkapan sepakbola sebagai berikut:



Gambar 2. Peralatan Sepakbola
(Sumber: Wikipedia, 2015: 1)

c. Teknik atau Gerak Dasar dalam Sepakbola

Menurut Soewarno (2001: 7) gerak atau teknik dasar sepakbola terdiri dari: (1) Gerakan atau teknik tanpa bola (*movement without ball*) antara lain: (a) Lari dan merubah arah (*running and changing of direction*), (b) Meloncat/melompat (*jumping*), (c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (*feinting without ball/body feint*). (2) Gerak atau teknik dengan bola (*movement with the ball*) antara lain: (a) Menendang bola (*kicking*), (b) Menerima bola (*receiving the ball*), (c) Menyundul bola (*heading*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Gerak tipu (*feinting*),

(f) Merebut bola (*tackling*), (g) Lepasan kedalam (*throw in*), (h) Teknik menjaga gawang: bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping: defensive and offensive*).

Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak dasar permainan sepakbola meliputi: (1) Gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkang, melompat, meloncat, melompat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Gerak atau teknik dengan bola meliputi: Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola kegawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Muhamad (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu : (1) Teknik tanpa bola (teknik badan). Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. (2) Teknik dengan bola. Adapun teknik yang dilakukan dengan bola antara lain: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik

menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola ke dalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Di dalam penelitian ini yang di maksud dengan teknik dasar sepakbola adalah berbagai macam bentuk teknik dan gerakan dasar dalam sepakbola baik dengan bola ataupun tanpa bola yang banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Tanpa memiliki teknik dasar dan gerak dasar sepakbola yang baik seorang pemain sepakbola tidak akan dapat bermain sepakbola dengan baik disamping didukung oleh unsur-unsur kemampuan fisik lainnya. Semua bentuk-bentuk latihan teknik dasar dan gerak dasar sepakbola tersebut perlu dilatihkan/diperkenalkan sejak usia dini atau dengan kata lain sejak awal memasuki latihan.

Adapun bentuk-bentuk teknik dasar sepakbola yang diteliti diantaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menggiring bola, dan (c) teknik menahan bola atau mengontrol bola. Dalam penelitian ini yang di maksud dengan teknik menendang bola adalah gerakan menendang bola dengan menggunakan semua bagian kaki ke arah gawang. Teknik menendang bola (*kicking*) merupakan teknik dasar dalam sepakbola yang harus di kuasai oleh setiap pemain, karena prinsip dasar bermain sepakbola adalah menendang bola yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada pemain lain atau memasukan bola ke gawang lawan.

Teknik menggiring bola (*dribbling*) dalam sepakbola adalah gerakan berlari atau bergerak berpindah tempat dengan menggiring bola

dengan tujuan melindungi bola, menghindari dan melewati lawan. Teknik menggiring bola dipandang perlu dilakukan penelitian di karenakan melalui teknik menggiring dapat diketahui tingkat kelincahan, kelenturan dan kemampuan menguasai bola (*ball feeling*) yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Teknik mengontrol bola dipandang perlu untuk di teliti karena tanpa penguasaan mengontrol bola yang baik seorang pemain akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan yang lainnya saat menerima bola, misalnya: menggiring bola, mengoper bola (*passing*) dan merubah arah dengan tujuan melindungi bola atau menghindari lawan.

3. Hakikat *Ball Feeling*

a. Pengertian Latihan *Ball Feeling*

Menurut Soewarno (2001: 7) “istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola”. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain saat dalam permainan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana dilakukan dengan langsung menggunakan bola.

Latihan *ball feeling* dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan *grid-grid* latihan yang tidak begitu luas. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada

setiap pemain mulai sejak dini. *Ball feeling* merupakan sebagai dasar dari latihan teknik dalam sepakbola. Dapat diketahui dan dikatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik lainnya dalam sepakbola. Hal ini disebabkan karena pemain tidak dapat mengenali dan memahami dari karakteristik terhadap bola baik itu gerakan bola yang dihasilkan berupa pantulan dan gerakan redaman (*recoiling*) saat bola mengenai anggota bagian tubuh pemain.

Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat di lakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, atau *passing* dengan cara lainnya.

b. Manfaat Latihan *Ball Feeling*

Latihan *ball feeling* dapat digunakan sebagai salah satu latihan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Di dalam berlatih *ball feeling*,

siswa diharapkan dapat berlama-lama dengan bola dan mengenal karakteristik gerak bola. Tindakan latihan ini dilakukan sebagai usaha agar seorang siswa dapat menyatu dengan bola. Pemain yang sudah memahami dan menguasai karakteristik gerak bola maka akan dengan mudah mengembangkan gerakan-gerakan baru dengan penuh kegairahan (Wiel Coerver, 1985: 16).

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 dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. Menurut Wiel Coerver (1985: 41), dengan latihan *ball feeling* untuk menguasai teknik-teknik dasar, kelenturan dan kelincahan pada hakikatnya sudah ikut dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa manfaat latihan *ball feeling* adalah dapat membuat pemain memahami dan menguasai karakteristik gerak bola sehingga akan dengan mudah

melakukan teknik dengan bola serta mengembangkan gerakan-gerakan baru dalam bermain sepakbola.

c. Prinsip-Prinsip Latihan *Ball Feeling*

Di dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksudnya dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuhkan kesalah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut.

Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* di antaranya: menimang/timang-timang bola (*juggling*) dengan seluruh bagian kaki, paha, dada, kepala, *passing*, *ball volley*, dan *dribbling*, menggulirkan bola ke samping, ke depan, atau ke belakang.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya menggulirkan bola menyusuri tanah dengan menggunakan sol sepatu, melakukan gerakan melangkahi bola sambil melompat, melakukan gerakan menginjak bola dengan menggunakan kedua kaki

ataupun sebelah kaki sambil melompat, melakukan gerakan menimang-nimang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan tahap awal memegang bola kemudian dilemparkan/dijatuhkan tepat pada punggung kaki, dan melakukan gerakan *passing* perlahan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Bentuk-bentuk latihan dilakukan dengan cara perlahan dan bola tetap dalam penguasaan penuh. Di dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatihkan komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

d. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling*

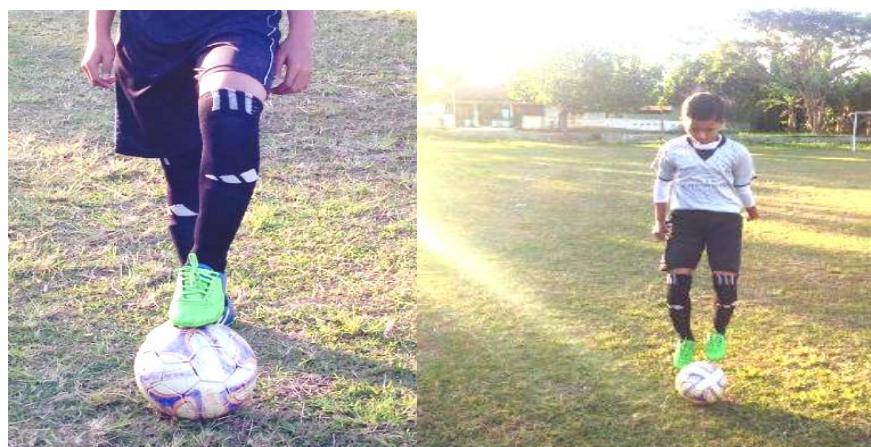
Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepakbola. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Beberapa bentuk latihan *ball feeling*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

- 1) Menggulirkan/memainkan bola diantara kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam. Tujuan latihan ini lebih mengarah ke ketepatan *passing* seorang pemain, dikarenakan bentuk latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola diantara dua kaki dengan sentuhan menggunakan kaki bagian dalam.



Gambar 3. Menggulirkan/Memainkan Bola di Antara Kedua Kaki dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

2) Gerakan menginjak-injak bola (dilakukan sambil berjalan kedepan dan kebelakang). Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan seorang pemain sepakbola saat dalam keadaan tertekan tetap dapat memainkan bola meskipun hanya dengan sol sepatu.



Gambar 4. Gerakan Menginjak-injak Bola (Dilakukan Sambil Berjalan ke Depan dan ke Belakang)
(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

- 3) Timang-timang bola (*Juggling*) dengan menggunakan punggung kaki.

Tujuan latihan ini adalah agar seorang pemain sepakbola lebih memperbanyak sentuhan dengan punggung kaki yang nantinya akan berpengaruh pada sentuhan bola saat melakukan gerakan *dribbling*.

Pelaksanaan dilakukan dengan sambil berjalan kedepan.



Gambar 5. Timang-timang Bola (*Juggling*) dengan Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

- 4) Menggulirkan bola kearah samping dengan menggunakan sol (telapak kaki) sambil berjalan. Tujuan latihan ini adalah untuk membiasakan pemain sepakbola untuk dapat melakukan dribbling bola walaupun di keadaan sulit dan tertekan oleh lawan. Pelaksanaan latihan ini adalah dengan cara menggulirkan bola kearah samping dengan bagian bawah sepatu sambil berjalan.



Gambar 6. Menggulirkan Bola ke Arah Samping dengan Sol (Telapak Kaki) Sambil Berjalan

(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

- 5) Mengontrol bola dengan paha dan menggunakan punggung kaki.

Tujuan latihan ini agar seorang pemain bola lebih bisa efektif dan efisien dalam melakukan kontrol bola baik dengan paha maupun dengan punggung kaki. Cara pelaksanaan adalah dengan alat bantu orang untuk melemparkan bola tersebut ke arah testi.



Gambar 7. Mengontrol Bola dengan Paha dan Menggunakan Punggung Kaki

(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

- 6) Menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan melewati daerah bebas.



Gambar 8. Menggiring Bola (*dribbling*)
(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

- 7) Menyundul bola (*heading*). Tujuan latihan *heading* agar seorang pemain mampu memanfaatkan keadaan apapun dalam permainan sepakbola tanpa harus menggunakan kaki. Petunjuk pelaksanaan bentuk latihan ini adalah dengan cara bola dilemparkan keatas kemudian testi melakukan sundulan dengan menggunakan kepala.



Gambar 9. Menyundul Bola (*heading*)
(Sumber: Hafid Wafi Hanggarjita, 2016)

4. Hakikat *Dribbling* (Menggiring Bola)

Permainan sepakbola akan menjadi menarik ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola. Menggiring bola adalah suatu gerak membawa bola dengan kaki (Sirodjudin, 1997: 27). Bola dan kaki yang digunakan untuk menggiring bola selalu berdekatan serta bersentuhan. 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. Menurut Sukatamsi (2003: 33), menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menurut Herwin (2004: 36) menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari

kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Menurut Danny Mielke, (2007: 1), seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permaianan pada saat bertanding. Menurut Robert Koger (2007:51) menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari titik satu ke titik lain di lapangan menggunakan kaki.

Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan melewati daerah bebas. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan saat melakukan *passing* bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar. Cara melakukan *dribbling* sebagai berikut: (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap sesering mungkin atau banyak sentuhan, (2) Bila posisi berada di daerah bebas atau tanpa tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan di ikuti gerakan lari cepat. Menggiring bola dapat di ikuti oleh gerakan berikutnya berupa *passing* ataupun *shooting*.

Dalam menggiring bola, seorang pemain dapat menggunakan beberapa bagian kaki seperti punggung kaki, punggung kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan menggunakan kaki bagian dalam. Penggunaan kaki tentu saja disesuaikan dengan keadaan atau kondisi

dilapangan dan posisi lawan. Menurut Danny Mielke (2007: 2) dalam menggiring bola ada 3 (tiga) yaitu: (1) sisi kaki bagian dalam, (2) sisi kaki bagian luar, dan (3) kura-kura kaki atau punggung kaki.

a. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar (Danny Mielke, 2007: 2). Kelemahan dalam menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah kecepatan *dribbling* akan berkurang, sedangkan kelebihan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah bola akan mudah dikontrol dan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Kunci keberhasilan dalam menggiring bola adalah posisi kepala tetap tegak, mata terpusat pada lapangan, dan jangan selalu terpaku pada dan bola. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki yang yang digunakan untuk menggiring bola diputar keluar. Usahakan selama menggiring, bola selalu dekat dengan kedua kaki. Selama menggiring badan sedikit bungkuk ke depan, pandangan kearah bola dan arah lintasan. Kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola diusahakan melempengimbangi kaki yang digunakan untuk menggiring bola, kedua lengan mengimbangi badan. Gambar teknik menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:



Gambar 10. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Danny Mielke, 2007: 2)

b. Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola (Danny Mielke, 2007: 4). Keterampilan menggiring bola ini digunakan ketika seorang pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga dapat mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar, digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke teman satu timnya. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dilakukan agar arah putaran bola keluar. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menggiring bola agak diputar serong kedalam dan lutut ditekuk, tumut agak sedikit diangkat, dan kaki lainnya mengimbangi gerakan kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Badan sedikit bungkuk kedepan, usahakan selama menggiring, bola selalu berdekatan dengan kedua kaki. Teknik menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar adalah sebagai berikut:



Gambar 11. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber: Danny Mielke, 2007: 4)

c. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dapat memberikan kekuatan dan kontrol bola (Danny Mielke, 2007: 5). Kelebihan dari menggiring bola menggunakan kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki akan menyebabkan putaran bola kedepan. Kaki yang digunakan menggiring bola ditekuk ke bawah pada pergelangan kakinya, kutut ditekuk. Badan sedikit bungkuk ke depan, kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola selalu mengimbangi kaki penggiring. Kedua lengan mengimbangi badan. Teknik menggiring bola menggunakan kura-kura kaki adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki
(Sumber: Danny Mielke, 2007: 5)

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus yang dilakukan pelan-pelan atau cepat agar bola bergulir terus-menerus di atas tanah dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

5. Komponen Biomotor dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan.

Menurut Sukadiyanto (2010: 82) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksud adalah sistem neuromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian. Komponen biomotor adalah keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Menurut Herwin (2006: 78) komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan. Menurut Treadwell (1991: 63) menyatakan

bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah: (1) *aerobic*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, (9) *body composition*. Semua komponen fisik tersebut diperlukan dalam bentuk integrasi dengan kemampuan teknik pemain.

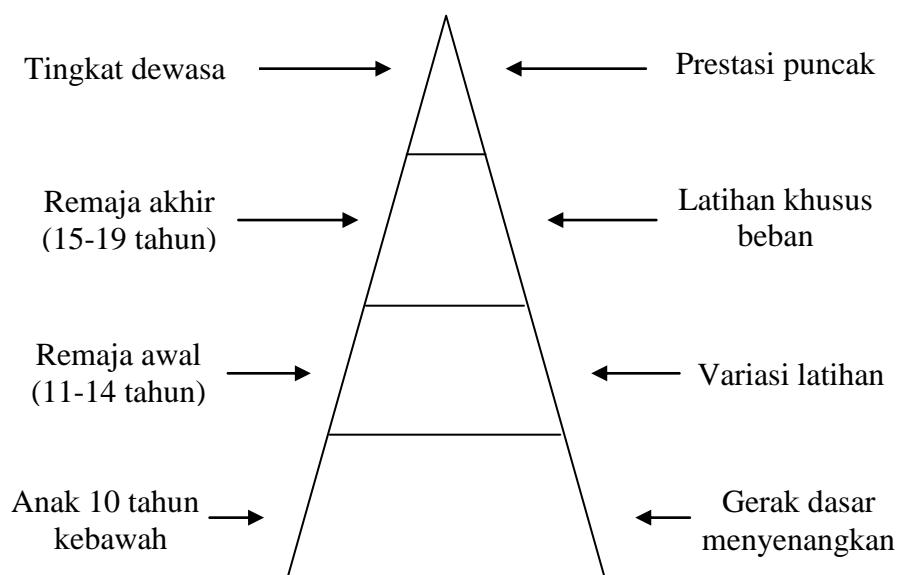
Menurut Sukadiyanto (2010: 95) kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Pengaruh peningkatan kemampuan aerobik berdampak terhadap peningkatan kemampuan anaerobiknya selama aktivitas belum mengakibatkan terjadinya hutang oksigen. Setiap aktivitas olahraga yang memerlukan intensitas maksimal dalam waktu pendek selalu memerlukan sumber energi anaerobik. Menurut Sukadiyanto (2010: 93) ketahanan aerobik (*aerobic endurance*) adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi beban latihan dalam jangka waktu lebih dari 3 menit secara terus menerus. Atau kemampuan seseorang untuk tetap secara kontinyu melakukan aktivitas melawan kelelahan selama kerja berlangsung lebih dari 3 menit.

Menurut Sukadiyanto (2010: 84) kebugaran otot (*muscular endurance*) adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, fleksibilitas, keseimbangan, dan kelincahan. Menurut Sukadiyanto (2010: 130) kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Menurut Sukadiyanto (2010: 174) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab

rangsang dalam waktu secepat mungkin. Menurut Sukadiyanto (2010: 207) fleksibilitas yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian.

Menurut Herwin (2006: 79) komponen biomotor dalam permainan sepakbola tersebut perlu dilatihkan sejak usia muda, yaitu sejak usia 10-12 tahun. Oleh karena itu dalam melatihkan komponen biomotor ini memerlukan program latihan yang benar dan baik. Proses latihan yang benar dapat dilakukan melalui perencanaan latihan yang benar dan baik dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Bentuk gambar piramida penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan sebagai berikut:



Gambar 13. Piramida Latihan Berdasarkan Usia
(Sumber: Rusli Lutan, 2000: 48)

Berdasarkan pemaparan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen biomotor yang dibutuhkan pemain dalam sepakbola, antara lain: kekuatan, *power*, keseimbangan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas.

6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sikresi hormone totosteron untuk laki-laki dan progesterone untuk wanita”. Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak luput dari proses pembibitan dan pembinaan anak dari usia dini. Dalam memberikan latihan pada anak, pelatih perlu memahami dan mengetahui apa dan bagaimana karakteristik anak.

Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat”. Disini akan dibahas bagaimana karakteristik anak usia 10-12 tahun, karena dengan memahami dan mengetahui karakteristik setiap anak, pelatih akan lebih mudah dalam mengarahkan anak pada setiap sesi latihan. Anak usia 10-12 tahun merupakan masa dimana anak baru menginjak bangku sekolah dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

a. Karakteristik Fisik Anak Usia 10-12 Tahun

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak

mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktifitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan.

b. Karakteristik Psikis Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Bompa (1994: 333) kriteria seleksi atlet berbakat untuk cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut: koordinasi, semangat kerjasama, daya tahan mengatasi kelelahan dan stress, kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi, taktik *intelligence*. Menurut Soewarno (2001: 2) program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) fase 1: umur 5-8 tahun adalah *fun phase*, (b) fase 2 : umur 9-12 tahun adalah *technical phase*, (c) fase 3: umur 13-17 adalah *tactical phase*. Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3) menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana

kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan.

c. Karakteristik Sosial Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Witherington dalam Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (1999: 50) bahwa usia 9-12 tahun memiliki ciri perkembangan sikap individualis sebagai tahap lanjut dari usia 6-9 tahun dengan ciri perkembangan sosial yang pesat. Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya.

Sifat sosial yang dimiliki anak usia 10-12 tahun adalah sebagai berikut: (1) baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang aktif; (2) minat terhadap olahraga kompetitif meningkat; (3) membenci kegagalan atau kesalahan; (4) mudah bergembira, kondisi emosional tidak stabil.

7. Karakteristik SSB Kalasan

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada pemain mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup

suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Lebih lanjut Soedjono (1999: 3) menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemain dan mengembangkan bakatnya, disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi. Tujuan didirikannya SSB Kalasan adalah:

- a. Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kecamatan Kalasan dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.
- b. Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.
- c. Ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.
- d. Berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Sleman dan DIY.

Sekolah sepakbola Kalasan termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Sleman yang berada koordinasi/naungan Badan Koordinasi Sekolah Sepakbola (BKSSB) Sleman. Setiap tahunnya SSB Kalasan selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen

yang di adakan oleh BKSSB Sleman atau PSSI Sleman dan DIY. SSB Kalasan juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Sleman atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Kalasan memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 36 pemain, (2) Usia 10-12 tahun 38 pemain, (3) Usia 13-14 tahun 24 pemain, (4) Usia 14-15 tahun 27 pemain. Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan pemain SSB Kalasan, sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal Latihan SSB Kalasan

Kelompok	Hari/Waktu		
	Minggu	Selasa	Kamis
Usia 7-9 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 10-11 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 12-13 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 14-15 tahun	08.00 WIB	15.00 WIB	15.00 WIB

(Sumber: M. Marjuki, 2015)

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian, dicari penelitian yang relevan. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk membuat kerangka berpikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini di antaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hendi Agus Wijanarko (2008) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Game* terhadap Peningkatan Teknik

Dribbling Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria Klajuran". Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Adapun hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: Kecepatan *dribbling* pemain sepakbola di sekolah sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran pada kelompok penelitian sebelum diberi latihan *Small Side Games* memiliki rata-rata 17,91 detik. Setelah diberi perlakuan berupa latihan *Small Side Games*, kecepatan *dribbling* memiliki rata-rata posttest 16,03 detik. Hasil *mean* menunjukkan rata-rata *pretest* adalah 17,91 detik dan *posttest* adalah 16,03 detik yang berarti waktu tempuh yang ditempuh dalam tes kecepatan *dribbling* lebih cepat *posttest* dari pada *pretest*. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji-t antara *pretest* dan *posttest* *dribbling* dengan latihan *small side game* memiliki nilai t hitung 4,638 dan nilai t dengan db = 11 pada taraf signifikan 5% sebesar 1,796 nilai t hitung $> t$ tabel , maka kedua rata-rata berbeda signifikan.

2. Penelitian yang dilakukan 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 menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 19,59 detik dan rata-rata *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*.

C. Kerangka Berpikir

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

Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola pada seluruh bagian tubuh kecuali dengan menggunakan tangan yang dilakukan dengan perasaan, artinya saat perkenaan bola pada bagian tubuh memang betul-betul di rasakan agar seluruh bagian bola dapat di kenali dengan benar. Latihan *ball feeling* harus dilakukan secara berulang-ulang dengan berkali-kali sentuhan. *Ball feeling* bukan merupakan bagian teknik dalam sepakbola tetapi *ball feeling* sangat mendukung latihan teknik dalam sepakbola. Pemain yang memiliki kemampuan *ball feeling* yang baik pasti tidak akan kesulitan untuk melakukan berbagai bentuk teknik dalam sepakbola.

Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan terhadap pengenalan bola pada bagian tubuh seperti, telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, paha, kepala, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* dapat berupa menggulirkan bola, mengontrol bola atau bahkan menimang-nimang bola. Apabila penggunaan pemain telah baik terhadap bola maka pemain akan mudah menguasai teknik-teknik dengan bola dalam

permainan sepakbola. Bentuk latihan *ball feeling* yang komplek tersebut akan mempermudah pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

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

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori halaman 26-28, kerangka berpikir, dan penelitian yang relevan di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah: ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Kalasan usia 10-12 tahun.

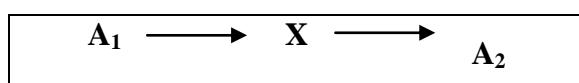
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Menurut Setyo (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Menurut Consuelo (1993: 93) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola Kalasan. Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 14. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest*
Keterangan:

- A1 = Tes Awal Sebelum Perlakuan (*Pretest*)
- X = Kelompok Penelitian dengan Latihan *Ball Feeling* (*Treatment*)
- A2 = Tes Akhir Setelah Perlakuan (*Posttest*)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *ball feeling* dalam penelitian ini adalah bentuk latihan untuk siswa SSB Kalasan usia 10-12 tahun yang berisi latihan penguasaan bola terhadap seluruh anggota tubuh seperti telapak kaki, punggung kaki, kaki bagian dalam, paha, dada dan kepala. Bentuk latihan tersebut berupa timang-timang bola, menggulirkan bola dengan sol sepatu, injak-injak bola dengan sol sepatu, mengontrol bola dengan paha, dada, punggung kaki ataupun dengan kepala. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan sebanyak 16 kali pertemuan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatihkan komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas.
2. Kemampuan *dribbling* dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa SSB Kalasan usia 10-12 tahun untuk menggiring bola ataupun menendang terputus-putus dengan menggunakan punggung kaki, ujung kaki ataupun kaki bagian dalam agar bola bergulir terus-menerus di atas tanah dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Diukur dengan menggunakan tes *dribbling* dengan melewati 8 tiang pancang yang dikembangkan oleh Bobby Carlton.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2006: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Kalasan kelompok usia 10-12 tahun yang berjumlah 38 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 59) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2005: 61), *purposive sampling* adalah teknik pengumpulan sampel dengan syarat-syarat tertentu. Sampel yang didapatkan yaitu 16 anak yang memenuhi beberapa kriteria sebagai berikut: (1) bersedia sebagai sampel dengan mengisi surat kesediaan; (2) aktif dalam mengikuti latihan; (3) terdaftar sebagai siswa sekolah sepakbola Kalasan; (4) berusia 10 – 12 tahun; (5) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan/tatap muka dengan maksimal 1 kali tatap muka diijinkan tidak mengikuti latihan; (6) tidak menuntut apabila terjadi sesuatu dalam diri sampel yang diakibatkan oleh program latihan yang dijalani selama proses penelitian.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan Raden Ronggo Kalasan Sleman yang beralamatkan di Jl. Jogja-Solo, Desa Glondong, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2016 hingga Maret 2016. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari

Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB.

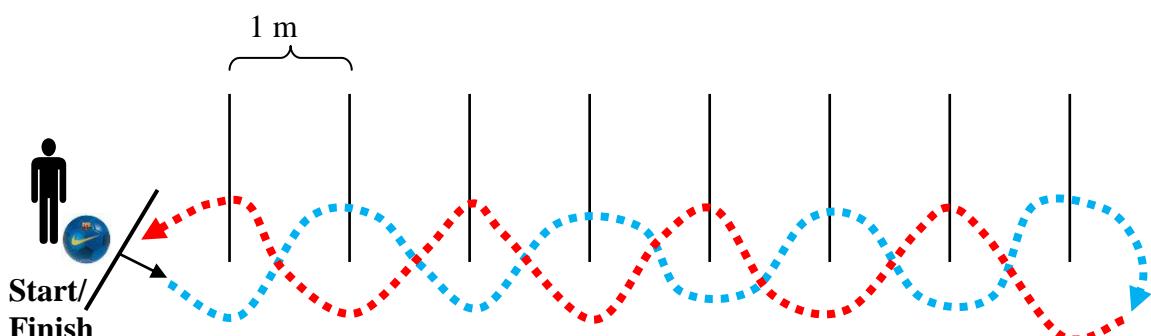
Pengambilan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2016, sedangkan pengambilan data *post-test* dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2016.

Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 07.00-09.00 WIB.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur waktu *dribbling* adalah menggunakan *stopwatch*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah *Tes Bobby Dribbling* dari Bobby Charlton (Danny Mielke, 2003) yang telah diujicobakan oleh Hendi Agus Wijanarko (2009) pada siswa SSB KKK dengan tingkat validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864 dengan cara penghitungan SPSS 15.0. Instrumen *dribbling* Bobby Charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola sebagai berikut:



Gambar 15. Instrumen *Dribbling* Bobby Carlton
(Sumber: Danny Mielke, 2003: 8)

Keterangan:

a) Peralatan

- 1) Pancang kerucut atau pancang besi 8 buah.
- 2) Satu buah bola ukuran 4.
- 3) *Stopwacth.*

b) Pelaksanaan

- 1) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis *start*).
- 2) Pemain bersiap di posisi *start*.
- 3) Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis *finish*.
- 4) Bola dihentikan tepat di garis *finish*.
- 5) Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
- 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi dan tes pengukuran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* kecepatan *dribbling* Bobby Charlton yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 Januari 2016 jam 07.00 wib sampai 09.00 wib. Kemudian sampel diberikan perlakuan latihan *ball feeling* pada jadwal latihan berikutnya sesuai program latihan yang telah disusun. Setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan, dilakukan

pengumpulan data *post-test* kecepatan *dribbling* Bobby Charlton pada hari Kamis tanggal 18 Februari 2016 jam 15.30 wib sampai dengan 17.30 wib.

F. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul merupakan hasil tes awal dan tes akhir latihan *ball feeling*, dengan menggunakan tes kecepatan *dribbling* Bobby Charlton. Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2011: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = *Mean* (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2011: 452)

Setelah rentang norma diketahui selanjutnya menghitung frekuensi relatif. Menurut Anas Sudijono (2011: 42) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah subjek atau responden

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitas dan penghitungan homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis.

a) Penghitungan Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui untuk menguji apakah data yang diuji tidak menyimpang dari frekuensi yang diharapkan. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. “Data dikatakan normal jika probabilitas pada uji *Kolmogorov Smirnov* tersebut memiliki probabilitas $p > 0,05$ ” (Sudjana, 2005: 466).

$$F(x) = \int_{-\infty_n}^x f(x') dx'$$

b) Penghitungan Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Teknik yang digunakan dalam uji homogenitas adalah *Levene Statistic* dengan proses

perhitungan statistik menggunakan bantuan komputer *software* SPSS.

Sampel dapat dikatakan memiliki varian populasi sama jika harga probabilitas perhitungan lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ pada taraf signifikan 5%. Rumus uji homogenitas menurut Sugiyono (2009: 64) sebagai berikut:

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Keterangan:

s_1^2 = varians kelompok 1

s_2^2 = variansi kelompok 2

2. Pengujian Hipotesis.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel maka H_0 (hipotesis nol) diterima dan jika nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka H_0 ditolak.

Rumus uji-t menurut Sugiyono (2009: 65) adalah:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} - \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

t = nilai t hitung

X_1 = rata-rata nilai kelompok kesatu

X_2 = rata-rata nilai kelompok kedua

s_1^2 = varians kelompok kesatu

s_2^2 = varians kelompok kedua

n_1 = banyak subjek kelompok kesatu

n_2 = banyak subjek kelompok kedua

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diperoleh dari hasil siswa melakukan tes *dribbling* sepakbola Bobby Charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Danny Mielke, 2007: 8). Deskripsi data *pretest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, selengkapnya dapat dilihat di lampiran 5 halaman 78. Statistik data *pretest* dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Statistik Data Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Statistik	Pretest
Jumlah	378,08
Rerata (<i>Mean</i>)	23,63
Standar Deviasi	7,264
Waktu Terlambat	43,16
Waktu Tercepat	18,15

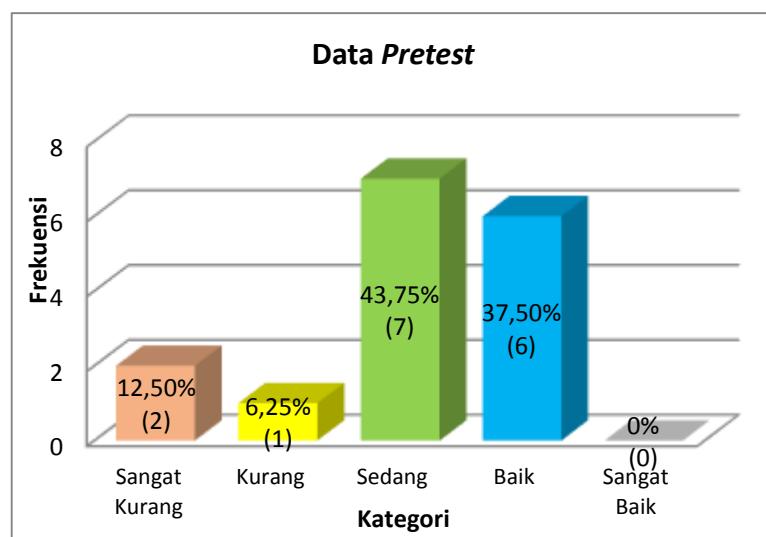
Berdasarkan statistik data *pretest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diketahui bahwa jumlah catatan waktu keseluruhan melakukan tes *dribbling* yaitu 378,08 detik, rerata 23,63 detik, standar deviasi 7,264, waktu terlambat 43,16 dan waktu tercepat 18,15. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data dalam

distribusi frekuensi. Mengacu pada kategorisasi, distribusi frekuensi keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun dapat diketahui seperti pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	< 12,72	0	0,00%	Sangat Baik
2.	12,73 - 19,99	6	37,50%	Baik
3.	20,00 - 27,25	7	43,75%	Sedang
4.	27,26 - 34,52	1	6,25%	Kurang
5.	$34,53 \leq$	2	12,50%	Sangat Kurang
JUMLAH		16	100,00%	

Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 16.



Gambar 16. Diagram Batang Data *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 16 diketahui keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun pada saat *pretest* yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik, sebanyak 6 siswa (37,50%) kategori baik, sebanyak 7 siswa (43,75%) kategori sedang, sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori kurang, dan sebanyak 2 siswa (12,50%) kategori sangat kurang.

Setelah data *pretest* diketahui, kemudian dalam pertemuan selanjutnya siswa diberi perlakuan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, selengkapnya dapat dilihat di lampiran 5 halaman 78. Statistik data hasil *posttest* dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Data Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Statistik	<i>Posttest</i>
Jumlah	321,26
Rerata	20,08
Standar Deviasi	4,029
Waktu Terlambat	32,24
Waktu Tercepat	15,10

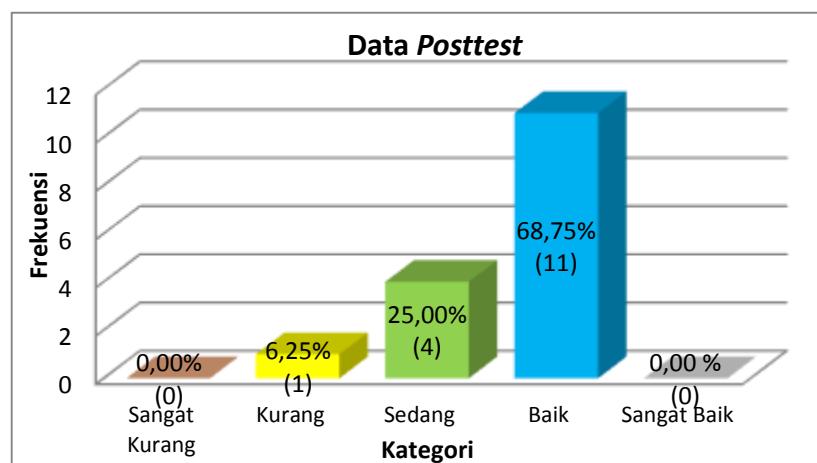
Berdasarkan data *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diketahui bahwa jumlah catatan waktu keseluruhan melakukan tes *dribbling* yaitu 321,26 detik, rerata 20,08 detik, standar deviasi 4,029, waktu terlambat 32,24 dan waktu tercepat 15,10. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian

digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi. Mengacu pada kategorisasi, maka distribusi frekuensi keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun dapat diketahui seperti pada tabel berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	< 12,72	0	0,00%	Sangat Baik
2.	12,73 - 19,99	11	68,75%	Baik
3.	20,00 - 27,25	4	25,00%	Sedang
4.	27,26 - 34,52	1	6,25%	Kurang
5.	34,53 ≤	0	0,00%	Sangat Kurang
JUMLAH		16	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 17.



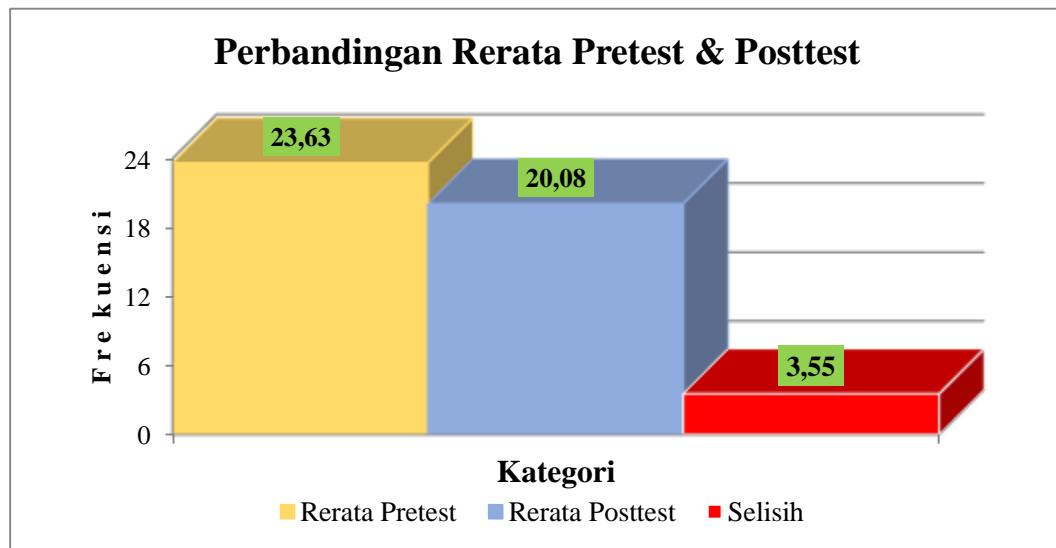
Gambar 17. Diagram Batang Data *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 17 diketahui keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun pada saat *posttest* yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik, sebanyak 11 siswa (68,75%) kategori baik, sebanyak 4 siswa (25,00%) kategori sedang, sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori sangat kurang. Setelah data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diketahui, kemudian dibandingkan statistik data *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut :

Tabel 8. Perbandingan Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
Jumlah	378,08	321,26	56,82
Rerata	23,63	20,08	3,55
Standar deviasi	7,264	4,029	3,235

Berdasarkan tabel di atas, rerata data keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun pada saat *pretest* adalah 23,63 detik, dan rerata data keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun pada saat *posttest* adalah 20,08 detik. Selisih rerata data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun setelah mengikuti latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan adalah 3,55 detik. Hal ini berarti terdapat peningkatan rerata waktu yang diraih dalam melakukan tes *dribbling* bola sebanyak 3,55 detik. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka akan tampak gambar sebagai berikut:



Gambar 18. Diagram Peningkatan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kelasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini tentang pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola maka dilakukan *Uji-t* antara rerata kedua data *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh, Untuk memperjelas proses analisis, maka sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis data. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan program *software SPSS version 20.0 for*

windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal dan jika $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Perhitungan uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 82 dan rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Keterampilan <i>Dribbling</i>	Z	Sig (p)	Keterangan
Data <i>Pretest</i>	0,972	0,301	Normal
Data <i>Posttest</i>	0,978	0,294	Normal

Berdasarkan rangkuman analisis statistik uji normalitas pada tabel 9, terlihat bahwa data *pretest* memiliki signifikansi (p) = 0,301 > 0,05 dan *posttest* memiliki signifikansi (p) = 0,294 > 0,05, maka dapat diartikan bahwa data *pretest* dan data *posttest* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara data *pretest* dan data *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $\text{sig} > 0,05$ maka data sampel tersebut homogen. Apabila $\text{sig} < 0,05$, berarti data sampel tersebut memiliki varian yang tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 84 dan rangkuman hasil pada tabel berikut.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Keterampilan Dribbling			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,053	1	30	0,091

Berdasarkan tabel 10 terlihat bahwa hasil uji *levene test* pada data *pretest* dan *posttest* memiliki sig $0,091 > 0,05$. Sehingga data *pretest* dan *posttest* tersebut adalah homogen karena nilai sig $> 0,05$.

3. Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan keterampilan *dribbling* bola, maka dilakukan *uji-t*. Hasil *uji-t* terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil *Uji-t*

Kelompok	t hitung	df	t tabel	Sig, (2-tailed)
Pretest-Posttest	2,895	15	1,753	0,011

Berdasarkan tabel 11 terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai $t_{hitung} = 2,895$ dan nilai $t_{tabel} = 1,753$ dengan $df = 15$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,753. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan

kelompok usia 10-12 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian, keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun sebelum diberikan latihan *ball feeling* berada pada rerata 23,63 detik. Kemudian saat *posttest* meningkat menjadi 20,08 detik, yang berarti kecepatan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun semakin meningkat 3,55 detik. Hal ini menjadi indikasi bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun tersebut. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan latihan *ball feeling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data *pretest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik, sebanyak 6 siswa (37,50%) kategori baik, sebanyak 7 siswa (43,75%) kategori sedang, sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori kurang, dan sebanyak 2 siswa (12,50%) kategori sangat kurang. Sedangkan data *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik, sebanyak 11 siswa (68,75%) kategori baik, sebanyak 4 siswa (25,00%) kategori sedang, sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori sangat kurang.

Berdasarkan tabel *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai t_{hitung} 2,895 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 15$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,753. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Oleh karena itu latihan *ball feeling* terbukti memiliki pengaruh meningkatkan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Hasil tersebut dimungkinkan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdapat pada siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, diantaranya yaitu beberapa anak telah menjadi siswa dan mengikuti latihan di Kalasan selama lebih dari 1 tahun dan beberapa anak ada yang belum genap 1 tahun menjadi siswa dan mengikuti latihan di SSB Kalasan. Hal ini tentu akan berpengaruh pada kualitas kecepatan siswa dalam beradaptasi dengan lingkungan dan menerima ataupun menyerap materi latihan. Siswa yang lebih lama mengikuti latihan otomatis lebih banyak melakukan pengenalan dengan bola. Hal ini diperkuat pendapat 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.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah (Sukatamsi, 2003: 33), kemudian menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari titik satu ke titik lain di lapangan menggunakan kaki. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam menggiring bola diperlukan sentuhan yang tepat antara kaki dengan bola,

sehingga bola tetap dalam penguasaan. Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Maka dalam hal ini *ball feeling* akan menentukan seseorang ketika melakukan sentuhan dengan bola.

Pemain yang dilatih *ball feeling* akan mengasah perasaan yang dimilikinya saat melakukan sentuhan kaki dengan bola. Bahkan dapat menciptakan kepekaan perasaannya saat melakukan sentuhan dengan bola tanpa harus melihat bola tersebut. Semakin baik sentuhan dengan bola menyebabkan sentuhan yang tepat antara kaki dengan bola pada saat *dribbling* meningkatkan penguasaan bola yang baik. Sehingga pemain dapat meningkatkan kecepatan pada saat *dribbling* namun bola tetap dalam penguasaannya.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, dengan $t_{\text{hitung}} = 2,895 > t_{\text{tabel}} = 1,753$ dan $\text{sig} = 0,011 < 0,05$. Hasil rerata *pretest* adalah 23,63 detik dan *posttest* adalah 20,08 detik. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh tes keterampilan *dribbling* bola sesudah perlakuan lebih cepat yang berarti terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu:

1. Timbulnya kepercayaan dari pelatih sepakbola untuk melatih keterampilan menggiring bola atlet menggunakan latihan *ball feeling*.
2. Modifikasi latihan *ball feeling* tetap diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar teknik sepakbola misalnya: mengontrol bola, *passing*, *heading*, *shooting* dan lain sebagainya.
3. Timbulnya inisiatif dari pelatih sepakbola untuk mencari model-model latihan keterampilan menggiring bola.

C. Keterbataasan Penelitian

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dan masih banyak terdapat kelemahan antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Subjek penelitian baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dikarantina, sehingga peneliti tidak dapat menentukan aktivitas di luar penelitian. Namun dalam hal ini peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih.

D. Saran

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai aktivitas subjek penelitian di luar penelitian, juga besarnya biaya selama penelitian, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Bompa, T. O. (1994). *Total Training for Young Champhions*. United States of American.
- Bompa, T.O., & Haff, G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Gempur Safar, (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov*. Diakses dari: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>, pada tanggal 27 April 2015
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendi Agus Wijanarko. (2009). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 13-14 Tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran. *Skripsi*. FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakata: FIK UNY.

Herwin. (2006). Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda. *Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1*. Yogyakarta: FIK.UNY.

Insan Aji Subekti. (2013). *Penjas Orkes*. Diakses dari: <http://insanajisubekti.wordpress.com/2013/03/31/ukuran-lapangan-sepak-bola/> pada tanggal 20 Juni 2016.

Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Reilly, T. (2007). *The Science of Training Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance*. New York: Routledge.

Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). "Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Robert Koger. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.

Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta:UNY Press.

Rusli Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Siswanto Triatmojo. (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 April 2015.

Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.

Soedjono. (1999). Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini. *Makalah*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. (2003). *Permainan Dasar I Sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Treadwell, Peter. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black
www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football. Download 25 April 2015.
- Weil Coerver. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Wikipedia. (2015). *Perlengkapan Sepakbola*. Diakses dari www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football. pada tanggal 26 Desember 2015 jam 14.02 WIB.
- 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 Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

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

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

Nama Mahasiswa : Hafid wafiq

Nomor Mahasiswa : 11801244111

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Judul Skripsi : Pengaruh latihan Ball feeling terhadap kemampuan dribbling pemain sepatu bolabasket usia 10-12 tahun

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : Januari s.d Februari

Tempat : Lapangan modern ronggo kalasan

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

Yogyakarta, 18 Januari 2016

Yang mengajukan,

Hafid wafiq
NIM. 11801244111

Mengetahui :

Kaprodi PJKR

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 19751018 200501 1 002.

Dosen Pembimbing

Violento S.Pd. Jaf M.Pd.
NIP. 197810702200501001

LAMPIRAN 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 036/UN.34.16/PP/2016.

22 Januari 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola Lapangan Raden Ronggo Kalasan.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Hafid Wafi Hanggarjita.

NIM : 11601244111.

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

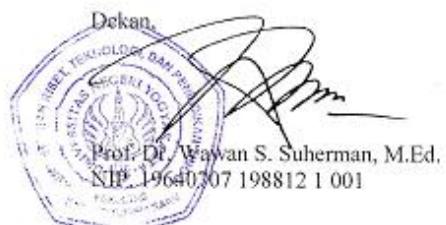
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.

Tempat/obyek : Lapangan Raden Ronggo Kalasan.

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepak bola Kalasan Usia 10-12 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Pelatih Sekolah Sepak bola Kalasan Usia 10-12 Tahun.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 3. Surat Validitas Sesi Latihan

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathan Nurcahyo M.Or

NIP : 19820711 200812 1 003

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian saudara:

Nama : Hafid Wafi Hanggarjita

NIM : 11601244111

Jurusan/prodi : POR/PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan
Ketrampilan Teknik Dribbling Bola Pemain Ssb Kalasan
Kelompok Umur 10 -12 Tahun.

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, April 2015

Expert Judgement



Fathan Nurcahyo M.Or

NIP. 19820711 200812 1 003

LAMPIRAN 4. Surat Kalibrasi *Stopwatch*

**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 KALIBRASI
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 2207 / SW - 26 / IV / 2015
Number

No. Order	ME : 007318
Diterima tgl	: 17 April 2015

ALAT
Equipment

Nama	: Stopwatch
Kapasitas	: 9 jam
Daya Baca	: 0,01 detik

PEMILIK
Owner

Nama	: Yohanes Sidik Wijaya
Alamat	: Pelem Kidul RT 06 RW 02 Baturetno Banguntapan Bantul

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Standar	: Casio HS-80TW.IDF
Standard	: Ke satuan SI melalui LK-045 IDN
Traceability	: 17 April 2015

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

HASIL
Result

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

Yogyakarta, 17 April 2015
Kepala
Soedaryono, SE
NIP. 15880114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

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

A

LAMPIRAN 5. Data Pretest & Posttest Siswa SSB Kelas KU 10-12 Tahun

No	Nama	Pretest Dribbling Sepakbola (detik)	Posttest Dribbling Sepakbola (detik)
1	Saiful	18,15	17,54
2	Rosit	19,25	15,10
3	Aryo	21,45	19,95
4	Amri	18,44	18,39
5	Benardo	20,80	19,10
6	Nuke	18,17	16,89
7	Topik	19,37	17,78
8	Deka	18,36	16,74
9	Prakoso	20,34	19,47
10	Ridho	23,74	18,62
11	Awan	24,81	23,29
12	Zidan	26,57	20,14
13	Jose	27,48	23,80
14	Navi	37,72	32,24
15	Rafi	43,16	22,72
16	Adi	20,27	19,49
Jumlah		378,08	321,26
Rerata		23,63	20,08
Standar Deviasi		7,264	4,029
Waktu Terlambat		43,16	32,24
Waktu Tercepat		18,15	15,10

LAMPIRAN 6. Uji Distribusi Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

	Pretest Dribbling	Posttest Dribbling
N	16	16
Valid		
Missing	33	33
Mean	23.6300	20.0850
Median	20.5700	19.2850
Mode	18.15 ^a	15.10 ^a
Std. Deviation	7.26442	4.04954
Variance	52.772	16.399
Minimum	18.15	15.10
Maximum	43.16	32.34
Sum	378.08	321.36

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

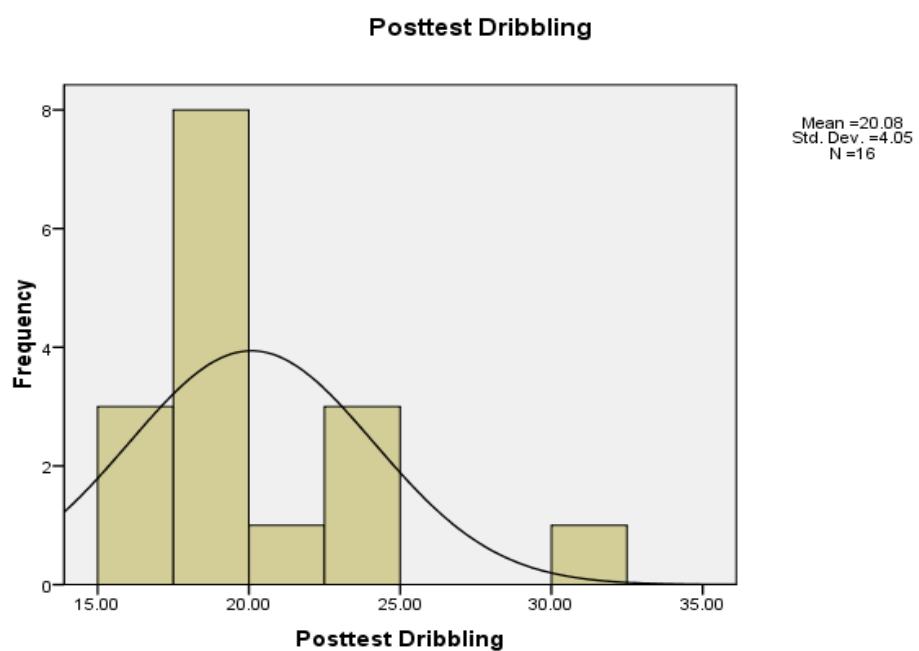
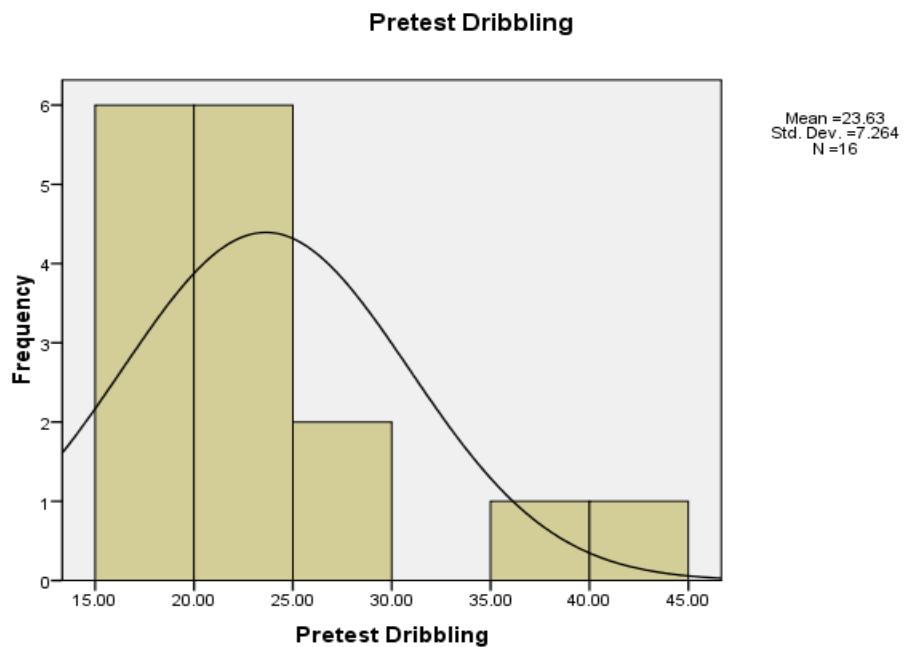
Pretest Dribbling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.15	1	2.0	6.2	6.2
	18.17	1	2.0	6.2	12.5
	18.36	1	2.0	6.2	18.8
	18.44	1	2.0	6.2	25.0
	19.25	1	2.0	6.2	31.2
	19.37	1	2.0	6.2	37.5
	20.27	1	2.0	6.2	43.8
	20.34	1	2.0	6.2	50.0
	20.8	1	2.0	6.2	56.2
	21.45	1	2.0	6.2	62.5
	23.74	1	2.0	6.2	68.8
	24.81	1	2.0	6.2	75.0
	26.57	1	2.0	6.2	81.2
	27.48	1	2.0	6.2	87.5
	37.72	1	2.0	6.2	93.8
	43.16	1	2.0	6.2	100.0
Total		16	32.7	100.0	
Total		49	100.0		

Posttest Dribbling

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.1	1	2.0	6.2	6.2
	16.74	1	2.0	6.2	12.5
	16.89	1	2.0	6.2	18.8
	17.54	1	2.0	6.2	25.0
	17.78	1	2.0	6.2	31.2
	18.39	1	2.0	6.2	37.5
	18.62	1	2.0	6.2	43.8
	19.1	1	2.0	6.2	50.0
	19.47	1	2.0	6.2	56.2
	19.49	1	2.0	6.2	62.5
	19.95	1	2.0	6.2	68.8
	20.14	1	2.0	6.2	75.0
	22.72	1	2.0	6.2	81.2
	23.29	1	2.0	6.2	87.5
	23.8	1	2.0	6.2	93.8
	32.34	1	2.0	6.2	100.0
	Total	16	32.7	100.0	
Missing	System	33	67.3		
	Total	49	100.0		

Histogram



LAMPIRAN 7. Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

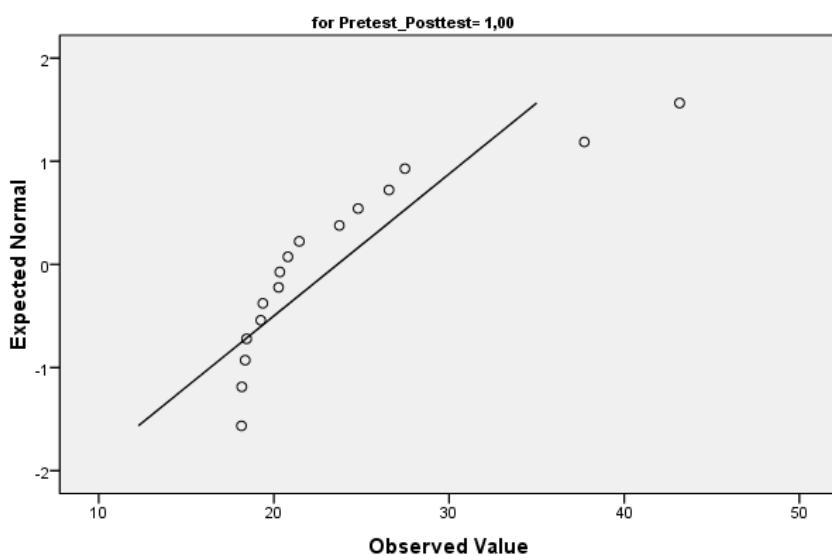
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	16	23.6300	7.26442	18.15	43.16
Posttest	16	20.0850	4.04954	15.10	32.34

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

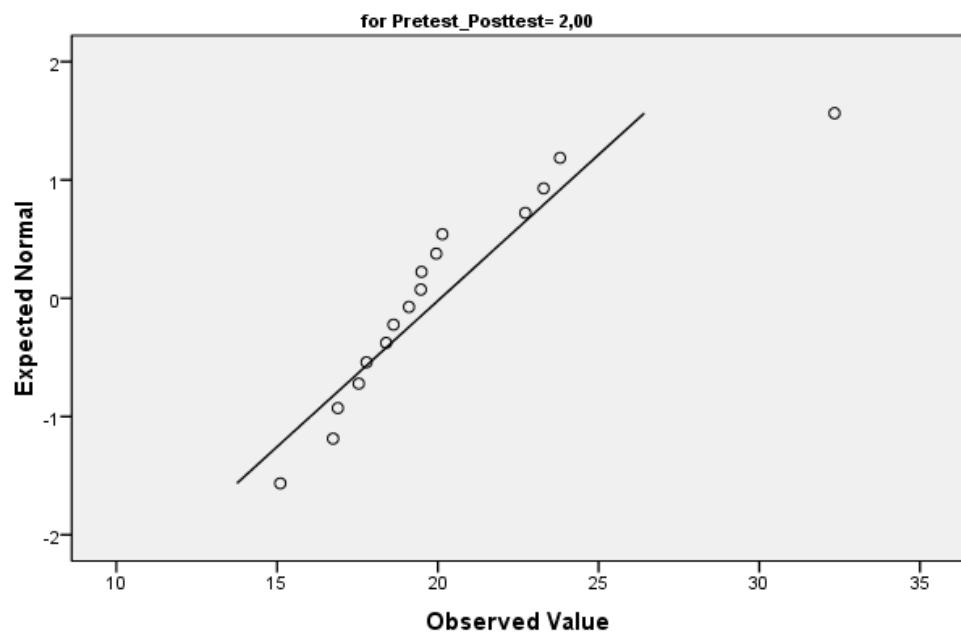
		Pretest	Posttest
N		16	16
Normal Parameters ^a	Mean	23.6300	20.0850
	Std. Deviation	7.26442	4.04954
Most Extreme Differences	Absolute	.243	.245
	Positive	.243	.245
	Negative	-.225	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.972	.978
Asymp. Sig. (2-tailed)		.301	.294

a. Test distribution is Normal.

Normal Q-Q Plot of Dribbling



Normal Q-Q Plot of Dribbling



LAMPIRAN 8. Uji Homogenitas

Explore

Case Processing Summary

Pretest_Posttest	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Dribbling 1	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
2	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Dribbling Based on Mean	3.053	1	30	.091
Based on Median	1.297	1	30	.264
Based on Median and with adjusted df	1.297	1	22.048	.267
Based on trimmed mean	2.575	1	30	.119

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.053	1	30	.091

ANOVA

Keterampilan Dribbling

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	100.536	1	100.536	2.907	.099
Within Groups	1037.559	30	34.585		
Total	1138.096	31			

LAMPIRAN 9. Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	23.6300	16	7.26442
	Posttest	20.0850	16	4.04954

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	16	.768

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pretest - Posttest	3.54500	4.89878	1.22470	.93462	6.15538	2.895	15	.011		

LAMPIRAN 10. Presensi Siswa

DAFTAR HADIR SISWA SSB KALASAN KU 10-12 TAHUN

NO	NAMA	Januari 2016				Februari												Maret 2016
		10 pretest	26	28	30	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	30
1	Saiful	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Rosit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Aryo	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Amri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Benardo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Nuke	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Topik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Deka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Prakoso	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Ridho	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Awan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Zidan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Jose	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
14	Navi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Rafi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Adi	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LAMPIRAN 11. Program Latihan *Ball Feeling*

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 1 & 2

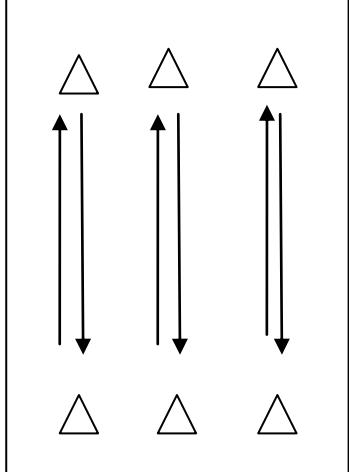
Cabor : sepakbola

Jumlah Siswa : 25 siswa

Waktu : 90 menit

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

Tanggal :

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

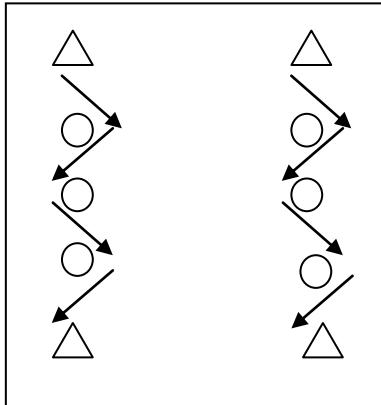
				kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
	2. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 Interval: 1.30 detik Intensitas: Sedang.		b. 1 bola untuk 2 orang. Memainkan bola diantara kedua kaki menggunakan kaki dalam, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ketempat semula dari cone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

	<p>4. <i>Ball feeling</i></p> <p>Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p> <p>5. <i>Game</i></p> <p>Durasi: 12 menit</p>		d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1repetisi.	
3	<p>PENUTUP</p> <p>a.Pendinginan b.Berdoa</p>	<p>PENUTUP</p> <p>a.Pendinginan b.Berdoa 10 Menit</p>	<p>P XXXXX XXXXX</p>	<p>a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 3 & 4

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Streching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: Sedang	Area lapangan 20x20 m 	a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan injak-injak bola bola dengan sol sepatu, bergerak dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi b. Memainkan bola diantara

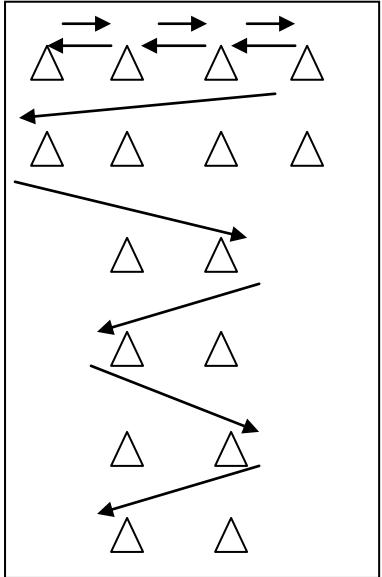
		<p>menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detikInterval: 1.30 menit Intensitas: Sedang</p> <p><i>3. Ball feeling</i> Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: Sedang</p> <p><i>4. Ball feeling</i> Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set: 3 Recovery: 30 detik Interval: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

	<i>5. Game</i>	Durasi: 12 menit		1 repetisi. e. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 2x2,5 m.
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 5 & 6

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: Sedang	Area lapangan 15x15 m 	a. Menarik bola dengan sol sepatu dengan arah badan kesamping, setiap sampai cone bola diberhentikan dengan kaki yang satunya. Setelah melakukan bolak balik lalu dikombinasika n dengan

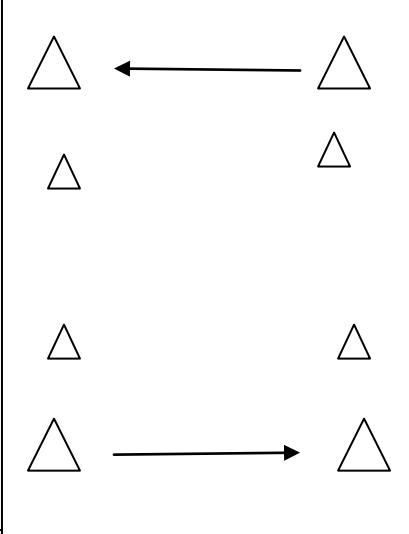
				memainkan bola diantara kedua kaki melewati rintangan
	2. <i>Ball feeling</i>	Durasi: 12 Menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: sedang		b. Tarik menggunakansol sepatu dan didorong dengan punggung kaki, setiap ampai cone ganti kaki. Lalu dikombinasikan dengan injak-injak bola melewati rintangan.
	3. <i>Juggling</i>	Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 detik Intensitas: Sedang		c. Menimangnimang bola menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan selama 1 menit, maka disebut 1 repetisi.
	4. <i>Small Sided Game</i>	Durasi: 21 menit		d. Bermain <i>small side</i> 8 lawan 8, jika satu team dapat melakukan passing selama 10x bola tanpa

				tersentuh lawan, maka dapat satu poin
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN **BALL FEELING**

PERTEMUAN 7 & 8

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 9 menit Repetisi: 4 Set:3 Interval:1 menit Intensitas: Sedang	Area lapangan 10x10 m 	a. Melakukan gerakan <i>ball</i> <i>feeling</i> , dari cone A menuju cone B melakukan injak-injak bolamelewati rintangan. Dari cone B menuju cone C menarik bola dengan sol sepatu lalu

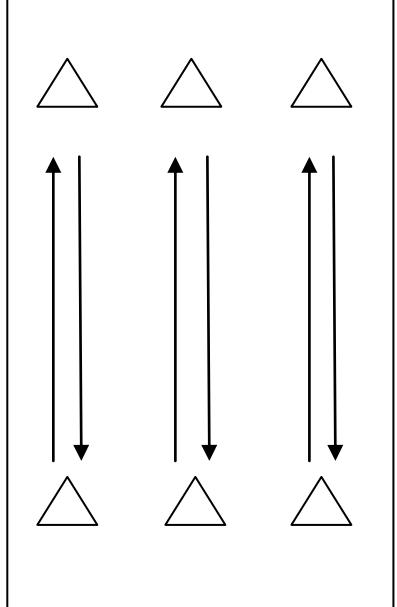
				dorong bola dengan punggung kaki, Dari cone C menuju cone D memainkan bola diantara kedua kaki denganmelewati rintangan. Dari cone D menuju cone A menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong dengan kaki bagian dalam.
	2. <i>Ball feeling</i>	<p>Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p>		<p>b. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i> yang telah diajarkan di area yang telah disediakan selama 1menit, maka disebut 1 repetisi</p> <p>c. Melakukan <i>dribbling</i> di area yang sudah disediakan selama 1menit,maka disebut 1 repetisi</p>

		Durasi: 21 menit		d. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 1x1 m dengan 3 sentuhan.
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 9 & 10

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Streching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Dribbling</i> 2. <i>Ball feeling</i> 3. <i>Ball feeling</i> 4. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: Sedang	Area Lapangan 15x15 m 	a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan injak-injak bola bola dengan sol sepatu, bergerak ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke

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

				menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
	Durasi: 12 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery:30 Detik Interval: 1.30 menit Intensitas: Sedang	Durasi: 12 menit		d. 1 bola untuk 2 orang. Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali mundur ketempat semula dari cone A menuju cone B kembali ke cone A disebut 1 repetisi.
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan

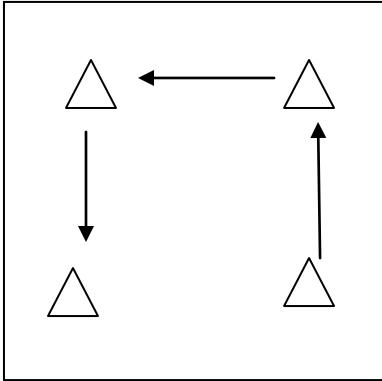
			b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--	--	---

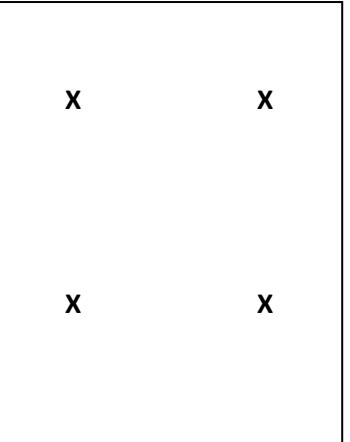
SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 11 & 12

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Streching</i> statis

				dan dinamis
2	LATIHAN INTI <i>1. Juggling</i>	60 Menit Durasi: 9 menit Repetisi: 4 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang		a. Melakukan juggling di cone A sebanyak 5x lalu bola dilambungkan ke cone B, di cone B melakukan juggling sebanyak 10x lalu bola dilambungkan ke cone C, di cone C Melakukan juggling sebanyak 15x lalu bola dilambungkan ke cone D, di cone D melakukan juggling sebanyak 20x. Usahakan bola jangan sampai jatuh. b. 1 bola untuk 4 orang. Berlomba
	<i>2. Juggling</i>	Durasi: 16 menit Repetisi: 3		

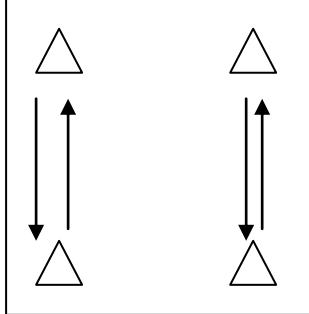
	<p>Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1 menit Intensitas: Sedang</p>	 <pre> graph TD A[X] --- B[X] C[X] --- D[X] </pre>	<p>menggunakan <i>juggling</i>. Pemain no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 1x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 2, pemain no urut 2 melakukan <i>juggling</i> 2x sentuhan lalu <i>passing</i> ke pemain no urut 3 dan seterusnya. Setelah selesai dari pemain no urut 4, bola <i>passing</i> ke no urut 1, dan pemain no urut 1 melakukan <i>juggling</i> 5x sentuhan dan seterusnya. Usahakan bola jangan sampai jatuh. Dilakukan selama 1.30 menit.</p>
--	--	--	--

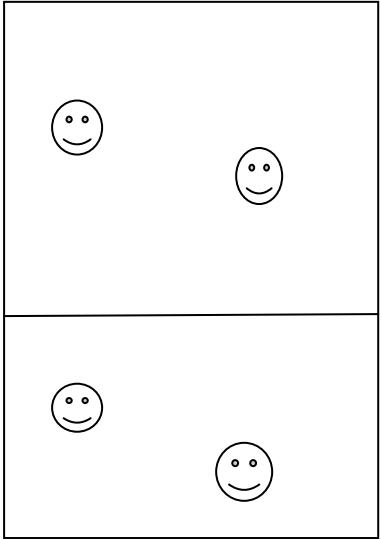
	<p><i>3. Juggling</i></p> <p>Durasi: 9 menit Repetisi: 3 Set:3 Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p>		<p>c. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan juggling sebanyak 10x, lalu bola di passingkan kepada teman yang ada di cone, setelah passing lari ke cone yang kosong. Dilakukan selama 2 menit. Usakan bola tidak jatuh</p> <p>d. Bermain 8 lawan 8 menggunakan gawang ukuran 2x3 m.</p>
4.	<p><i>Game</i></p> <p>Durasi: 22 menit</p>		
3	<p>PENUTUP</p> <p>a.Pendinginan b.Berdoa</p>	10 menit	<p>P X X X X X X X X X X</p> <p>a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

PERTEMUAN 13 & 14

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

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

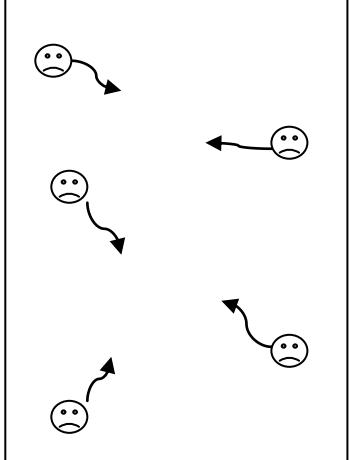
		<p>Recovery: 30 detik Interval: 1.30 menit Intensitas: sedang</p> <p>Durasi: 12 Intensitas: sedang</p>		<p>setelah heading berlari ke cone yang satunya. Usahakan bola tidak jatuh selama 1 menit</p> <p>c. Setiap team dibagi menjadi 6 orang. Setiap team melakukan pertandingan <i>heading</i> dengan cara setiap pemain dalam team harus melakukan <i>heading</i> dulu sebelum bola dilewatkan di atas net</p> <p>d. Setiap team dibagi menjadi 6 orang. Setiap team melakukan pertandingan takraw dengan cara setiap pemain dalam team</p>
		<p>4. Sepak takraw</p>	<p>Durasi: 15 menit Intensitas: sedang</p>	

				harus menyentuh bola dulu sebelum bola dilewatkan di atas net
3	PENUTUP a.Pendinginan b.Berdoa	10 menit	P X X X X X X X X X X	a.Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai beban latihan b.Pendinginan berpasangan c.Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN **BALL FEELING**

PERTEMUAN 15 & 16

Cabor : sepakbola
 Jumlah Siswa : 25 siswa
 Waktu : 90 menit
 Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*
 Tanggal :

NO	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a.Pengantar - Berdoa - Penjelasan dan materi latihan b.Pemanasan	20 Menit	P X X X X X X X X X X	a. Lari (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan 2x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI 1. <i>Ball feeling</i>	60 Menit Durasi: 15 menit Repetisi: 3 Set:4 Recovery: 30 detik Interval: 1 menit Intensitas: Sedang	Area lapangan 20x20 m 	a. Melakukan gerakan <i>ball feeling</i> yang telah diajarkan di area yang telah disediakan selama 1menit, maka disebut 1 repetisi b. Melakukan <i>dribbling</i> di

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

LAMPIRAN 12. Dokumentasi



Penjelasan Sebelum Melakukan Tes Awal Dribbling



Siswa SSB Kalasan melakukan Tes Awal Dribbling



Siswa SSB Kalasan Latihan *Ball Feeling* Sentuhan Kaki Dalam



Siswa SSB Kalasan Latihan *Ball Feeling* Sentuhan Kaki Luar



Siswa SSB Kalasan Latihan *Ball Feeling* Sentuhan Telapak Kaki



Siswa SSB Kalasan Latihan *Ball Feeling* dengan *Juggling*



Siswa SSB Kalasan Latihan *Ball Feeling* dengan *Heading* Pertemuan ke 13 & 14



Siswa SSB Kalasan melakukan Tes Akhir *Dribbling*



Siswa SSB Kalasan melakukan Tes Akhir *Dribbling*



Siswa SSB Kalasan melakukan Tes Akhir *Dribbling*