

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN
SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 10 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :
Pratama Gilang Ramadhan
NIM 13601241024

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN
SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 10 TAHUN**

Oleh
Pratama Gilang Ramadhan
NIM 13601241024

ABSTRAK

Para pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring, sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Baturetno kelompok pemain umur 10 tahun berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. 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 *Levene Test*, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, dengan $t_{hitung} 4,374 > t_{tabel} 1,729$ dan $sig 0,000 < 0,05$. Latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, dengan selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* sebesar 1,60 detik.

Kata Kunci: latihan ball feeling, keterampilan menggiring bola, SSB

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN
SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 10 TAHUN**

Disusun Oleh:

Pratama Gilang Ramadhan
NIM 13601241024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Gunus, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Yudianto, M. Pd.
NIP. 19810702200501001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pratama Gilang Ramadhan

NIM : 13601241024

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun

menyatakan bahwa skripsi 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 lazim.

Yogyakarta, 01 Juli 2018
Yang menyatakan,



Pratama Gilang Ramadhan
NIM. 1361241024

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik
Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun**

Disusun Oleh:

Pratama Gilang Ramadhan

NIM. 13601241024

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta

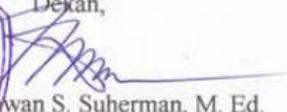
Pada tanggal 8 Agustus 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudanto, M. Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		26/9 2018
Nurhadi Santoso, M. Pd. Sekretaris		26/9 2018
Drs. Joko Purwanto, M. Pd. Penguji		10/9 2018

Yogyakarta, 8 Agustus 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 0

MOTTO

Selalu akan ada hal-hal baru jika kita sungguh-sungguh menginginkan dan mengusahakannya, namun tak akan ada yang terjadi tanpa pembaruan dalam diri kita tanpa disertai semangat, sikap mental yang baik dan usaha.

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak dan Ibu saya yang selalu membimbing, memberi nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, serta doa.
2. Adik saya, yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.
3. Teman-teman saya , yang selalu memberikan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun“ dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun.

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 Yudanto, 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.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Saryono, M. Or., dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Mahasiswa Program Studi PJKR angkatan 2013 FIK UNY, terima kasih untuk doa, dukungan dan bantuannya.
8. Teman-teman PJKR 2013, 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, 01 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	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	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola	10
3. Teknik dalam Sepakbola	11
4. Peraturan Permainan	12
5. Latihan atau <i>Training</i>	14
6. Hakikat Keterampilan	18
7. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	19
8. Hakikat <i>Dribbling</i> / Menggiring Bola	24
9. Komponen Biomotor Dalam Sepakbola	28
10. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	29
11. Hakikat Sekolah Sepakbola	33
12. Profil SSB Baturetno	34

B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Definisi Operasional Variabel	40
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
2. Uji Prasyarat Analisis	52
3. Pengujian Hipotesis	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki	23
Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno	35
Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi	43
Tabel 4. Data Hasil <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	46
Tabel 5. Data Hasil <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	47
Tabel 6. Perbandingan Rerata Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	48
Tabel 7. Penghitungan Kategorisasi Data <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	49
Tabel 9. Penghitungan Kategorisasi Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	50
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	51
Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas	53
Tabel 13. Rangkuman Hasil <i>Uji-t</i>	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	13
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung	17
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	26
Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	27
Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	27
Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia	33
Gambar 7. Desain Penelitian	39
Gambar 8. Instrumen Menggiring Bola Subagyo Irianto	43
Gambar 9. Histogram Perbandingan Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	48
Gambar 10. Diagram Batang Data <i>Pretest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	50
Gambar 11. Diagram Batang Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing TAS.....	63
Lampiran 2. Surat Validitas Sesi Latihan	64
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	65
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 5. Surat Kalibrasi Stopwatch	67
Lampiran 6. Lampiran Data <i>Pretest</i> Siswa SSB Baturetno KU-10	68
Lampiran 7. Lampiran Data <i>Posttest</i> Siswa SSB Baturetno KU-10.....	69
Lampiran 8. Perbandingan Data Antara <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa SSB Baturetno KU-10	70
Lampiran 9. Uji Distribusi Frekuensi Data.....	71
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	74
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 12. Uji Hipotesis.....	76
Lampiran 13. Presensi Siswa.....	77
Lampiran 14. Program Latihan <i>Ball Feeling</i>	78
Lampiran 15. Data siswa SSB Baturetno	94
Lampiran 16. Surat Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 17. Dokumentasi	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Prestasi sepakbola Indonesia saat ini belum dapat dikatakan memuaskan karena sulit sekali berprestasi di tingkat dunia, Asia, bahkan ASEAN sekalipun. Banyak faktor penyebab keterpurukan prestasi di sepak bola Indonesia, terutama soal pembinaan pemain muda yang merupakan generasi emas penerus sepak bola. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik atlet sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia

dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah dilakukan. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Supaya dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu:

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola

dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. 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.

Pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia maupun kelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Sugi Hartono dkk., 2013: 3). Pendidikan non formal di desa Bumen Kulon kelurahan Baturetno kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola.

Pendidikan non formal ini dibentuk tahun 2003 dengan nama Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. SSB Baturetno diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di lapangan Wiyoro. Sarana dan prasarananya terbilang memadai yaitu terdiri dari 1 buah lapangan sepak bola berukuran standar peraturan. Disamping itu semua siswa membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain itu di SSB Baturetno terdapat juga *marker* 160 buah, *cone* sejumlah 50 buah, gawang kecil dengan ukuran 1 x 0,5 meter sejumlah 2 buah dan gawang *portable* dengan ukuran 5 x 2 meter sejumlah 8 buah serta 20 buah pancang. Hanya saja pemakaian tiang pancang masih bergantian sehingga untuk membuat program latihan menggiring bola kurang bisa disesuaikan seperti keadaan saat pertandingan sesungguhnya.

Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu uji coba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Baturetno mudah sekali kehilangan bola serta penguasaan bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak berada dalam jangkauan kaki. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Baturetno dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*).

Latihan *ball feeling* sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Baturetno. Akan tetapi latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Baturetno dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia di usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keterampilan teknik menggiring bola pemain kelompok umur 10 tahun SSB Baturetno harus ditingkatkan.
2. Variasi latihan dari pelatih guna meningkatkan teknik menggiring bola masih kurang dan monoton.
3. Bentuk lapangan untuk latihan sebagian tidak rata sehingga pada saat melakukan teknik *dribbling* dalam *practice* maupun sesi game tidak maksimal.
4. Perlengkapan latihan untuk mendukung latihan *dribbling* seperti tiang pancang sangat kurang sehingga simulasi latihan kurang bisa disesuaikan dengan keadaan sesungguhnya saat pertandingan.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 10 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan Pembina olahraga sepakbola.
- c. Bagi pemain, supaya dapat mengerti bahwa *ball feeling* merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang

kualitas kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.

- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *ball feelling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola dalam sepakbola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1985: 103). Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto, dkk. 2010: 1).

“Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto, dkk. 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai

teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri.

2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8), “tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif”. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepakbola dapat merubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan selanjutnya. Aspek-aspek yang terdapat dalam sepak bola akan membimbing anak meraih kesuksesan dalam karir kedepannya, dalam olahraga ataupun non olahraga.

3. Teknik dalam Sepakbola

Menurut Robert Koger (2005: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

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

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

- a. Menendang (*kicking*): bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*): bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

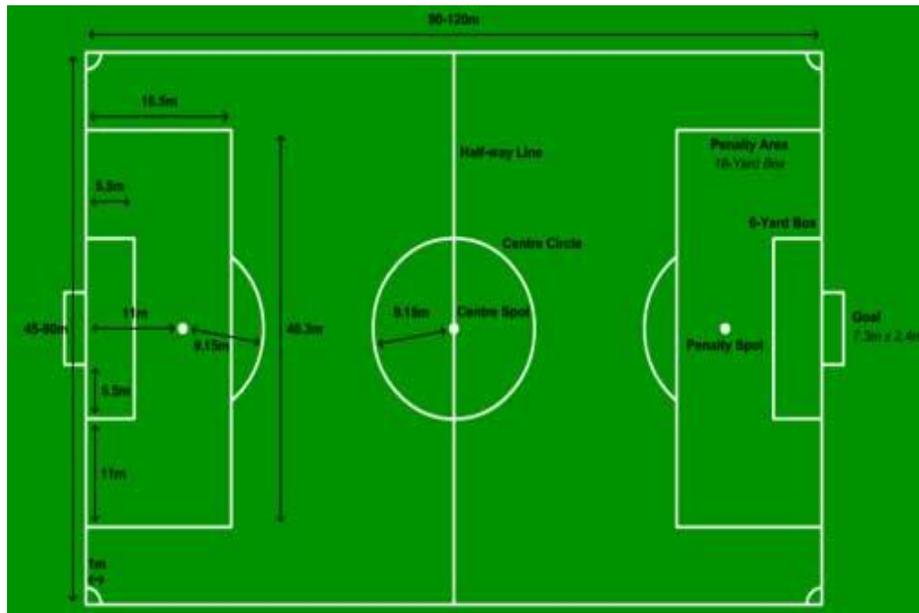
- c. Menggiring (*dribbling*): bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*): bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*): bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lemparan ke dalam (*throw-in*): lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kipper*): menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

4. Peraturan Permainan

Menurut *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 4-12), lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 centimeter.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang mambagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis berbentuk seperempat lingkaran 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 atau juga biasa disebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 10 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

Sumber : *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 10)

a. Perlengkapan Pertandingan

Menurut *Laws of the Game* dalam *FIFA* (2009: 14-24), fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos

tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1000 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

5. Latihan atau *Training*

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 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 (2005: 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 penekananan pada sasaran latihan.

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

b. Tujuan Latihan

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

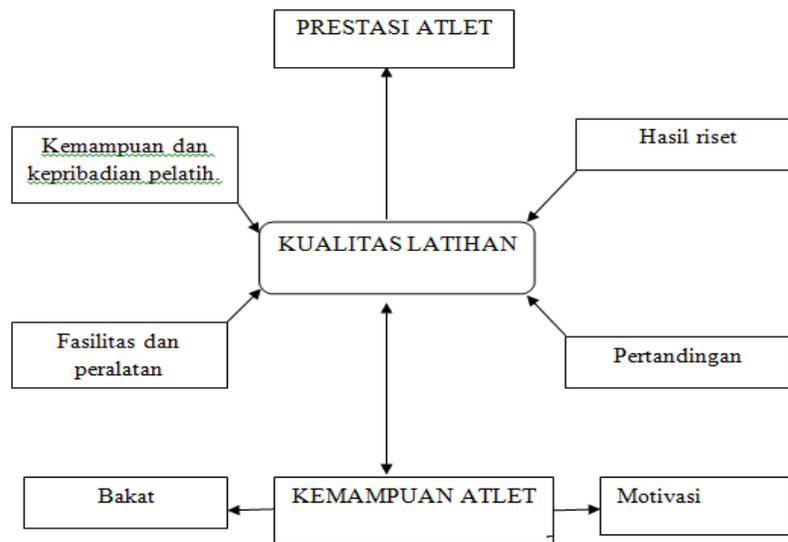
- 1) Latihan fisik: bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.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

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono

(1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampaui lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.



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

6. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang

memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

7. Hakikat *Ball Feeling*

a. Pengertian *Ball Feeling*

Menurut Kadir Jusuf (1982: 291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

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

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

b. Tujuan dan Manfaat Latihan *Ball Feeling* dalam Penguasaan Bola

Dalam sepakbola modern salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola. Kemampuan menguasai bola yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri 1986: 20), sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut 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”. Menurut Weil Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-tenik baru dalam sepakbola.

Latihan *ball feeling* sangat banyak variasinya. Semakin intensif melakukan latihan *ball feeling*, semakin meningkat keterampilan olah bolanya dan merangsang pemain untuk meraih keberhasilan. Keberhasilan merupakan perangsang positif agar pemain selalu giat berlatih dan mampu menciptakan teknik-teknik baru. Sebab, sepakbola merupakan olahraga yang mempunyai begitu banyak penguasaan teknik dibanding cabang olahraga lain. Penguasaan *ball feeling* yang baik akan menunjang penampilan pemain untuk mengendalikan permainan dan menampilkan teknik yang menghibur. 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 (Wiel Coerver, 1985: 41). Sehingga keterampilan yang diperoleh adalah keterampilan teknik dan fisik. Kelincahan dan kelenturan

dalam mengendalikan bola akan membuat pemain dapat menghemat tenaga saat permainan.

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

c. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1980: 3), menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Dermawan, dkk. (2010: 5-9), latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan

mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

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

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling* Bagian Kaki

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

Sumber: Subagyo Irianto (2010:135).

8. Hakikat *Dribbling* / Menggiring Bola

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

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61).

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola

(*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77).

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

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.

- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



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

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



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

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

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

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

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Jangan heran jika pemain seperti Lionel Messi ataupun Ronaldinho mampu membuat bola seperti “menempel” di kakinya sepanjang mereka menggiring bola.

9. 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 (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan.

Menurut Bompas (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: 63-65) 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*.

10. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sekresi *hormone testosterone* 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 mereka baru menginjak bangku sekolah dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

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.

Menurut Piaget dalam Rita Eka Izzaty (2008: 105) ada beberapa perkembangan yang terjadi pada anak-anak usia 10-12 tahun antara lain ;

a) Perkembangan fisik, meliputi ;

- 1) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan sangat bagus.
- 2) Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot, dan ketrampilan gerak.
- 3) Ketrampilan gerak mengalami kemajuan pesat, lancar dan terkoordinasi.
- 4) Jaringan lemak berkembang lebih pesat daripada jaringan otot.
- 5) Kerja otot besar anak laki-laki lebih unggul daripada anak perempuan.

b) Perkembangan kognitif, meliputi ;

- 1) Konsep berpikir yang dulu masih samar-samar pada masa ini sudah lebih konkret.
- 2) Anak sudah mampu menggunakan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret dan sanggup berfikir logis.
- 3) Anak-anak mengurangi egoisme mereka dan mulai bersikap sosial.
- 4) Pemahaman tentang konsep ruang, kausalitas, kategorisasi, konversi dan penjumlahan menjadi lebih baik.
- 5) Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar mengingat dan berkomunikasi.

c) Perkembangan emosi, meliputi ;

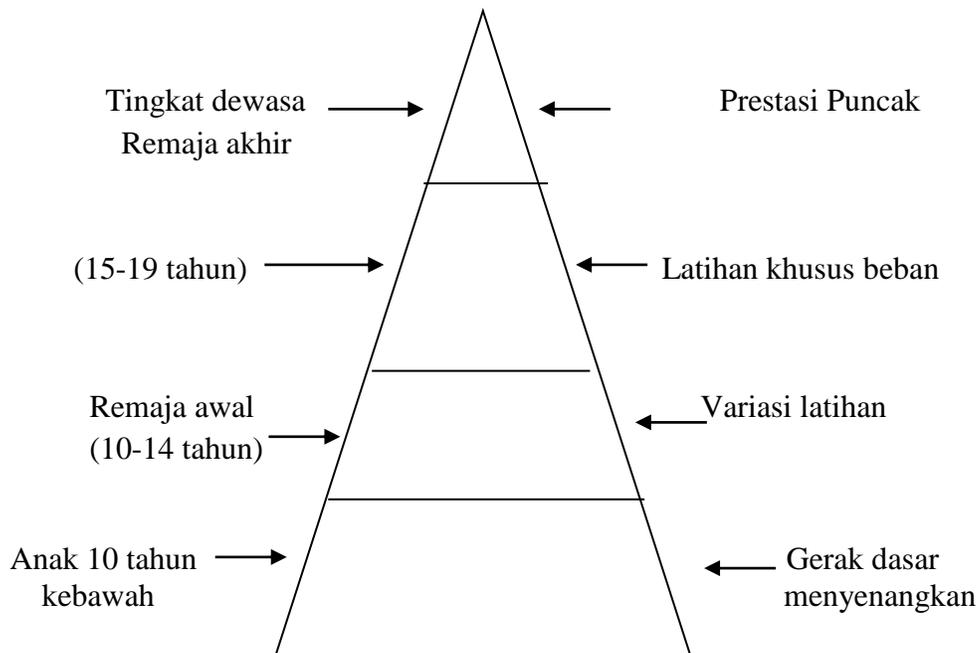
- 1) Emosi anak pada hal kesedihan dan kebahagiaan cenderung relatif lebih singkat atau sifatnya tiba-tiba.
- 2) Emosi anak cenderung berubah-ubah dengan cepat. Anak yang baru menangis tiba-tiba tertawa, begitu pula sebaliknya.
- 3) Respon emosi anak terhadap suatu situasi berbeda-beda dan bervariasi.
- 4) Emosi anak dapat dideteksi atau diketahui dari tingkah laku anak itu sendiri.
- 5) Anak memperlihatkan keinginan yang kuat terhadap apa yang diinginkannya.

d) Perkembangan sosial, meliputi ;

- 1) Anak-anak suka bermain berinteraksi secara berkelompok dan suka menjelajah ke tempat-tempat yang baru.
- 2) Anak-anak cenderung ingin "diakui" oleh temannya di suatu kelompok.
- 3) Senang bermain di dalam sebuah kelompok yang suka dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, voli dan basket.
- 4) Pengaruh teman sebaya sangat kuat.

Dalam penekanan latihan pada anak usia dini seperti ini haruslah senang dan gembira dalam berinteraksi dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Unsur senang dan gembira ini sangat penting dimunculkan dalam proses latihan terutama untuk kelompok usia 10-12 tahun. Menurut Rusli Ibrahim (2001: 29), bahwa unsur kegembiraan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran termasuk dalam pembelajaran gerak.

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. Berikut disajikan dalam bentuk gambar piramida, penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut R. Lutan (2000: 48), sebagai berikut:



Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia
 Sumber: R. Lutan (2000: 48)

11. Hakikat Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa 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 siswa 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.

12. Profil SSB Baturetno

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno 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 Bantul dan DIY.

Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap

tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Baturetno memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Bapak Suniyadi, Bapak Sambudi, Bapak Arifin, Andri Jatmiko, Ivan Wirajaya, Ferri Persada, Tony Sudarsono, Imam, Diky Oktiawan, Anggit Perdana, Titio Rama, Setyawan Wahyu dan Yusuf. SSB Baturetno memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 25 siswa , (2) Usia 10 tahun 30 siswa, (3) Usia 10 tahun 24 siswa (4) Usia 12 tahun 30 anak (5) Usia 13 tahun 30 anak (6) Usia 14-15 tahun 22 anak (7) Usia 16-17 tahun 23 anak. Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Baturetno, sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno

Kelompok Umur (tahun)	Hari/Waktu						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Usia 7-9		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 10		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 11		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 12		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
Usia 13*			15.00 WIB		15.00 WIB		07.00 WIB
Usia 14-18*			15.00 WIB		15.00 WIB		15.00 WIB

Keterangan *: latihan di lapangan Bawuran Pleret Bantul.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Resha Rafsanjani Prihawan (2009), yang berjudul “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 30.31 detik dan *posttest* 27,10 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 3,20 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan metode latihan terpadu.
2. Yudi Dwi Antoro (2012), yang berjudul “Pengaruh metode latihan ball feeling terhadap ketrampilan dasar menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 2 Depok Sleman

C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya setiap pemain sangat suka latihan dengan berbagai macam variasi. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola pada prinsipnya membutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain atau bola tidak

jauh dari jangkauan kaki. Ada pepatah mengatakan sentuhan pertama menentukan langkah berikutnya. Karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki penguasaan bola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepakbola. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan pengenalan terhadap bola pada bagian tubuh berupa sentuhan dan pantulan seperti pada telapak kaki (sol), punggung kaki bagian luar dan dalam, kaki bagian dalam dan luar, paha, kepala, dan dada sehingga pemain lebih merasakan gerakan-gerakan bola dan menghayati arah dan pantulan bola.

Latihan *ball feeling* dapat berupa menggulirkan bola, mengontrol bola, injak-injak bola, memainkan bola diantara kedua kaki bagian dalam, dan menimang-nimang bola. Untuk itu latihan *ball feeling* merupakan latihan yang banyak menggunakan sentuhan terhadap bola sehingga tepat untuk mendukung kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya teknik menggiring dalam sepakbola. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus di permukaan tanah.

D. Hipotesis Penelitian

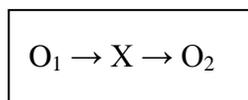
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah:

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 74-75). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Desain Penelitian

Sumber : Sugiyono (2009: 75)

Keterangan :

O₁ : *Pretest*

O₂ : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan Desember 2017 hingga Januari 2018. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu. Untuk hari Selasa dan Kamis dari pukul 15.30-17.00 WIB, sedangkan hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain umur 10 tahun berjumlah 20 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*).

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. *Ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, memainkan bola dengan (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), menggiring bola, serta mengontrol dan mengoper bola. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan hanya mencakup unsur melatih atau merangsang teknik dribbling saja seperti: menggulirkan bola, memainkan bola (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), dan injak-injak bola. Latihan *ball feeling* yang dilakukan dalam penelitian ini

yaitu selama 16 pertemuan dengan waktu setiap hari Selasa (15.30-17.00 WIB), Kamis (15.30-17.00 WIB), dan Minggu (07.00-08.30 WIB).

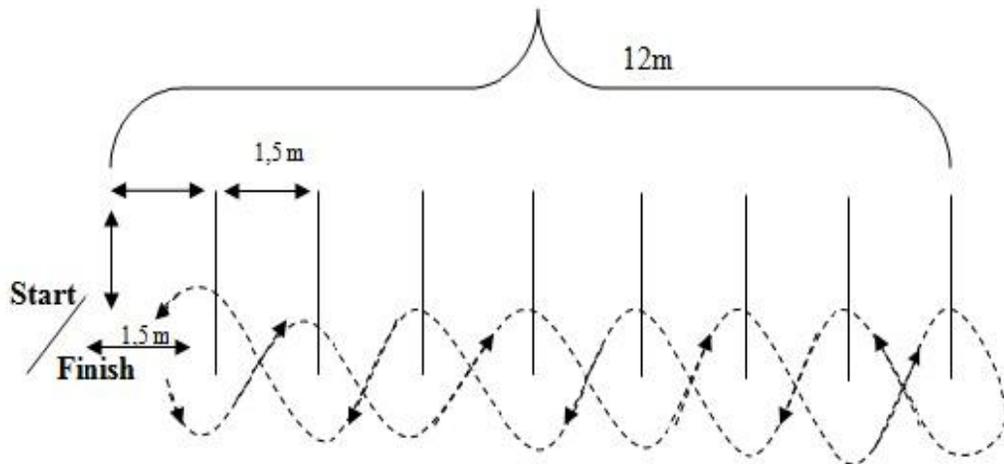
2. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki secara bergantian agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam tes ini menggunakan instrumen menggiring bola yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (1995: 15).
3. Teknik ketrampilan sepakbola ada 3 macam yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni: *Foundation* (F) atau teknik dasar, *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, *Game* (G) atau teknik bermain. dalam penelitian ini *ball feeling* termasuk dalam kategori *Foundation Training*.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepak ukuran 5, (g) meteran.
2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis start)
 - b. Pemain bersiap di posisi start.
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.
 - d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
 - f. Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish.
 - g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
 - h. Jarak antar pancang yaitu 1,5 meter.
 - i. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 8. Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2010: 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, 2010: 452)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil

penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut Gempur Safar (2010: 1), kriteria pengujian metode *Kolmogorov Smirnov* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi $p < 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi $p > 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji *Levene Test* dari data keterampilan *dribbling* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Kriteria pengujian metode *Levene Test* adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi $p < 0,05$ berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data homogen, berarti data tersebut tidak homogen.
- 2) Jika signifikansi $p > 0,05$ maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data homogen, berarti data tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola.

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola.

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dari tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2017. Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 4. Data Hasil *Pretest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

No	Nama	<i>Pretest (Detik)</i>
1	Ad	15,28
2	Ai	19,57
3	Bi	18,75
4	Da	19,65
5	Ez	18,06
6	Fa	19,03
7	Far	17,00
8	Frd	19,65
9	Ga	20,07
10	Gu	18,35
11	He	20,87
12	La	19,47
13	Ma	17,40
14	Na	20,19
15	No	18,09
16	Ra	18,54
17	Tre	19,18
18	Val	20,19
19	Ya	15,07
20	Yo	20,53
Rerata		18,75
Standar Deviasi		1,59

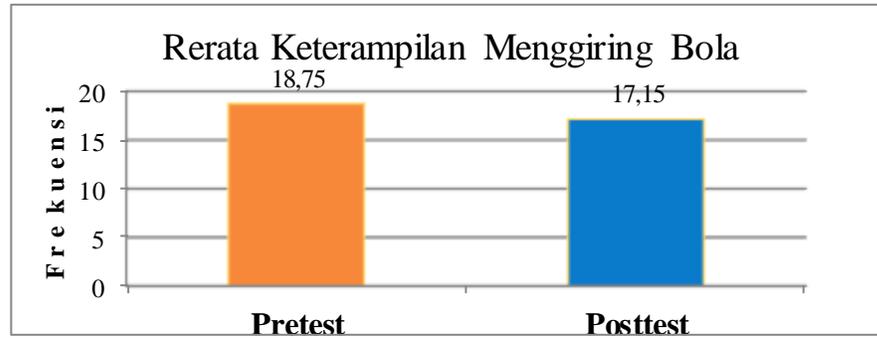
Setelah data *pretest* didapatkan, kemudian subjek diberi perlakuan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, hasil *posttest* dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 5. Data Hasil *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

No	Nama	<i>Posttest (Detik)</i>
1	Ad	16,06
2	Ai	19,00
3	Bi	14,55
4	Da	17,57
5	Ez	16,69
6	Fa	16,81
7	Far	14,46
8	Frd	16,31
9	Ga	18,19
10	Gu	18,12
11	He	21,94
12	La	17,19
13	Ma	16,87
14	Na	18,31
15	No	16,59
16	Ra	16,63
17	Tre	17,44
18	Val	18,43
19	Ya	16,47
20	Yo	15,37
Rerata		17,15
Standar Deviasi		1,66

Rerata keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun pada saat *pretest* adalah 18,75 detik, dan rerata keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun pada saat *posttest* adalah 17,15 detik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka akan tampak gambar sebagai berikut.



Gambar 9. Histogram Perbandingan Rerata Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun Data *Pretest* dan *Posttest*

Setelah data *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun diketahui, kemudian dibandingkan rerata data *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut.

Tabel 6. Perbandingan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

No	Nama	Pretest (Detik)	Posttest (Detik)	Selisih
1	Ad	15,28	16,06	-0,78
2	Ai	19,57	19,00	0,57
3	Bi	18,75	14,55	4,20
4	Da	19,65	17,57	2,08
5	Ez	18,06	16,69	1,37
6	Fa	19,03	16,81	2,22
7	Far	17,00	14,46	2,54
8	Frd	19,65	16,31	3,34
9	Ga	20,07	18,19	1,88
10	Gu	18,35	18,12	0,23
11	He	20,87	21,94	-1,07
12	La	19,47	17,19	2,28
13	Ma	17,40	16,87	0,53
14	Na	20,19	18,31	1,88
15	No	18,09	16,59	1,50
16	Ra	18,54	16,63	1,91
17	Tre	19,18	17,44	1,74
18	Val	20,19	18,43	1,76
19	Ya	15,07	16,47	-1,40
20	Yo	20,53	15,37	5,16
Rerata		18,75	17,15	1,60
Standar Deviasi		1,59	1,66	1,63

Berdasarkan tabel tersebut, rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun setelah mengikuti latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan adalah 1,60 detik.

Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun secara keseluruhan yaitu nilai rerata 18,75; nilai minimum 15,07; nilai maksimum 20,87; median 19,11; dan standar deviasi 1,59. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 7. Penghitungan Kategorisasi Data *Pretest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

Formula	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 16,36$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$17,95 \leq X < 16,36$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$19,54 \leq X < 17,95$	Sedang

$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$21,14 \leq X < 19,54$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	$X \geq 21,14$	Sangat Kurang

Keterangan: X = jumlah skor subjek

M = mean

SD = simpangan baku

Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dapat diketahui seperti pada tabel berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X < 16,36$	2	9,09%	Sangat Baik
2.	$17,95 \leq X < 16,36$	2	9,09%	Baik
3.	$19,54 \leq X < 17,95$	8	36,36%	Sedang
4.	$21,14 \leq X < 19,54$	8	36,36%	Kurang
5.	$X \geq 21,14$	0	0,00%	Sangat Kurang
JUMLAH		20	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 10 dibawah ini :

Gambar 10. Diagram Batang Data *Pretest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

Data *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun secara keseluruhan yaitu nilai rerata 17,15; nilai minimum 14,46; nilai

maksimum 21,94; median 16,84; dan standar deviasi 1,66. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 9. Penghitungan Kategorisasi Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

Formula	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 14,67$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$16,32 \leq X < 14,67$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$17,98 \leq X < 16,32$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$19,63 \leq X < 17,98$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	$X \geq 19,63$	Sangat Kurang

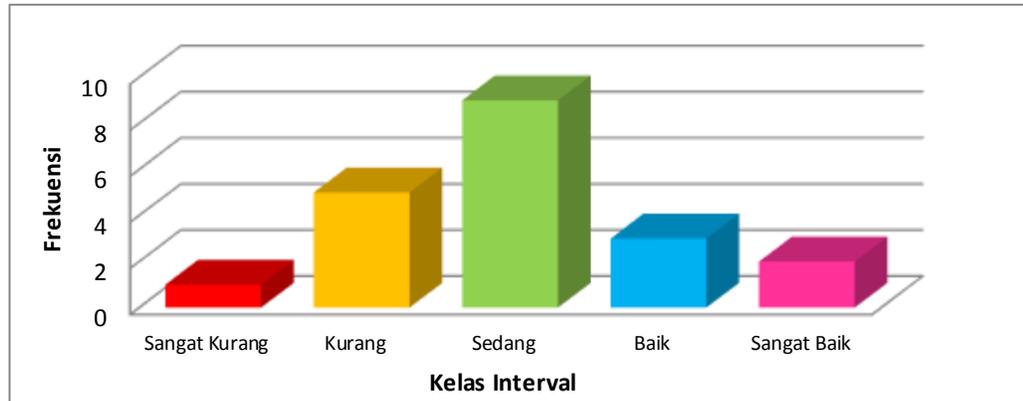
Keterangan: X = jumlah skor subjek
M = mean
SD = simpangan baku

Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dapat diketahui seperti pada tabel berikut.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X < 14,67$	2	9,09%	Sangat Baik
2.	$16,32 \leq X < 14,67$	3	13,64%	Baik
3.	$17,98 \leq X < 16,32$	9	40,91%	Sedang
4.	$19,63 \leq X < 17,98$	5	22,73%	Kurang
5.	$X \geq 19,63$	1	4,55%	Sangat Kurang
JUMLAH		20	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 11 dibawah ini :



Gambar 11. Diagram Batang Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 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 deskripsi tiap-tiap kelompok data. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS 16.0.

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*. 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. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Z	Sig (p)	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,595	0,870	Normal
<i>Posttest</i>	0,536	0,936	Normal

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* data memiliki $p > 0,05$, maka seluruh kelompok data berdistribusi normal. Karena nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji *Levene Test*, di mana jika nilai signifikansi $p > 0.05$ maka berarti dapat disimpulkan bahwa data sampel tersebut memiliki varians homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.011	1	38	.918

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa pada data keterampilan *dribbling* memiliki signifikansi $0,918 > 0,05$. Sehingga data keterampilan

dribbling tersebut adalah homogen. Karena nilai $p > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

3. Pengujian Hipotesis

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

Tabel 13. Rangkuman Hasil *Uji-t*

		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	1.59700	1.63287	.36512	.83279	2.36121	4.374	19	.000

Berdasarkan tabel 14 terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai t_{hitung} 4,374 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 19$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,729. Nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, 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 menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian, keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 10 tahun saat *pretest* atau sebelum diberikan latihan *ball feeling* berada pada rerata 18,75. Kemudian saat *posttest* meningkat lebih cepat menjadi 17,15 yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun semakin meningkat 1,60 detik. Hal ini menjadi bukti bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola tersebut setelah diberikan latihan *ball feeling*.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun yaitu 0 siswa (0,00%) kategori sangat kurang, 8 siswa (36,36%) kategori kurang, 8 siswa (36,36%) kategori sedang, 2 siswa (9,09%) kategori baik, dan 2 siswa (9,09%) kategori sangat baik. Distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun yaitu 1 siswa (4,55%) kategori sangat kurang, 5 siswa (22,73%) kategori kurang, 9 siswa (40,91%) kategori sedang, 3 siswa (13,64%) kategori baik, dan 2 siswa (9,09%) kategori sangat baik. Hasil tersebut

berarti bahwa lebih banyak siswa menjadi kategori sedang dari yang sebelumnya di kategori kurang.

Pengaruh latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun dibuktikan dengan hasil uji-t, yaitu nilai signifikan antara *pretest* dengan *posttest* sebesar $p = 0,000 < 0,05$. Oleh karena itu latihan *ball feeling* yang diberikan selama 16 kali pertemuan memang berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut Weil Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola. Lebih lanjut 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.

Di dalam pendapat tersebut disebutkan bahwa ketika seorang pemain memiliki kemampuan *ball feeling* yang baik maka pemain tersebut akan lebih mudah dalam melakukan teknik sepakbola, salah satu teknik dalam sepakbola yaitu menggiring bola atau *dribbling* dimana dalam menggiring bola sangat ditentukan oleh kesesuaian sentuhan kaki dengan bola agar bola tetap dalam

penguasaan. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

Berdasarkan teori tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang ditentukan dengan perkenaan kaki dengan bola agar bola tetap dalam jangkauan penguasaan, sedangkan keterampilan dapat diperoleh melalui proses latihan, yaitu dengan cara

memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Semakin terasah *ball feeling* seorang pemain tentu akan mendukung kualitas dalam melakukan sentuhan kakinya dengan bola yang dibutuhkannya ketika menggiring bola. *Ball feeling* harus tetap dilatihkan setiap saat supaya kontrol terhadap bola di hilang walaupun tidak dipungkiri setelah diberikan latihan *ball feeling* tingkat pengaruh peningkatan keterampilan menggiring bola setiap individu pemain berbeda-beda dikarenakan terdapat faktor lain yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, misalnya bakat pemain, motivasi pemain ketika latihan, dan sebagainya.

C. Keterbatasan 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 bakat siswa, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Subjek penelitian 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.

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 menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 10 tahun, dengan $t_{hitung} 4,374 > t_{tabel} 1,729$ dan $sig 0,000 < 0,05$ serta selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* sebesar 1,60 detik.

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.

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 M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Bompa. O. Tudor. (1994). *Total Training for Young Champhions*. United States of American.
- 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.
- 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, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- 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.
- R. Lutan. (2000). *Dasar Kepeleatihan*. 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.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- 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
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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.
- 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 PendidikanTinggi.
- Yudi Dwi Antoro (2012). “Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakulikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Lembar Pembimbing TAS.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 197/POR/XI/2016
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Desember 2016

Kepada : Yth. Yudianto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : PRATAMA GILANG RAMADHAN
NIM : 13601241024
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA
PEMAIN SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 11 TAHUN.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan POR,

Ananad Rithaudin, M.Or.
NIP. 19810125 200604 1 001.



LAMPIRAN 2. Surat Validitas Sesi Latihan

PENILAIAN AHLI TENTANG SESI LATIHAN DARI PENELITIAN SEPAKBOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd

NIP : 19820711 200812 1 003

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian saudara :

Nama : Pratama Gilang Ramadhan

NIM : 13601241024

Jurusan/prodi : POR/PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun".

Setelah membaca dan memahami sesi latihan yang sudah dibuat oleh peneliti maka sesi latihan akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan sesi latihan yang telah dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi progam latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepakbola usia 10-12 tahun di SSB Baturetno.		
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 10-12 tahun di SSB Baturetno.		
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan.		
4.	Model mudah dilaksanakan.		
5.	Formasi atau organisasi jelas.		

Kesimpulan :
1. Untuk hasil Ser. Cerkh Jarak
Prinsip : Cerkh
2. Xaria, dl. Ost ball. Padi meli.
Ser. Cerkh? Nanti siapa ke. Be goth.

Saran :

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.

- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, 25 September 2017
Expert Judgment



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

LAMPIRAN 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

LAMPIRAN 4. Surat Ijin Penelitian.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 01.4/UN.34.16/PP/2018.

3 Januari 2018

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Pengelola SSB Baturetno
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Pratama Gilang Ramadhan.
NIM : 13601241024.
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Yudanto, M.Pd.
NIP : 19810702200501001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2017 s/d 30 Januari 2018
Tempat/Objek : SSB Baturetno, Jln Wonosari Km 7
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 10 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

LAMPIRAN 5. 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

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
 Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN

TANGGAL DIKALIBRASI
Date of Calibrated : 17 April 2015

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

No. Order : 007318
 Diterima tgl : 17 April 2015



Yogyakarta, 17 April 2015
 Kepala
 Soedaryono, SE
 NIP. 19660114 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

LAMPIRAN 6. Data Hasil *Pretest* Keterampilan Menggiring Bola
Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

NO	NAMA	<i>PRETEST (detik)</i>
1	Ad	15,28
2	Ai	19,57
3	Bi	18,75
4	Da	19,65
5	Ez	18,06
6	Fa	19,03
7	Far	17,00
8	Frd	19,65
9	Ga	20,07
10	Gu	18,35
11	He	20,87
12	La	19,47
13	Ma	17,40
14	Na	20,19
15	No	18,09
16	Ra	18,54
17	Tre	19,18
18	Val	20,19
19	Ya	15,07
20	Yo	20,53
RERATA		18,75
STANDAR DEVIASI		1,59

LAMPIRAN 7. Data Hasil *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB
Baturretno Usia 10 Tahun

NO	NAMA	<i>POSTTEST (detik)</i>
1	Ad	16,06
2	Ai	19,00
3	Bi	14,55
4	Da	17,57
5	Ez	16,69
6	Fa	16,81
7	Far	14,46
8	Frd	16,31
9	Ga	18,19
10	Gu	18,12
11	He	21,94
12	La	17,19
13	Ma	16,87
14	Na	18,31
15	No	16,59
16	Ra	16,63
17	Tre	17,44
18	Val	18,43
19	Ya	16,47
20	Yo	15,37
RERATA		17,15
STANDAR DEVIASI		1,66

LAMPIRAN 8. Perbandingan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10 Tahun

NO	NAMA	<i>PRETEST</i> (detik)	<i>POSTTEST</i> (detik)	SELISIH
1	Ad	15,28	16,06	-0,78
2	Ai	19,57	19,00	0,57
3	Bi	18,75	14,55	4,20
4	Da	19,65	17,57	2,08
5	Ez	18,06	16,69	1,37
6	Fa	19,03	16,81	2,22
7	Far	17,00	14,46	2,54
8	Frd	19,65	16,31	3,34
9	Ga	20,07	18,19	1,88
10	Gu	18,35	18,12	0,23
11	He	20,87	21,94	-1,07
12	La	19,47	17,19	2,28
13	Ma	17,40	16,87	0,53
14	Na	20,19	18,31	1,88
15	No	18,09	16,59	1,50
16	Ra	18,54	16,63	1,91
17	Tre	19,18	17,44	1,74
18	Val	20,19	18,43	1,76
19	Ya	15,07	16,47	-1,40
20	Yo	20,53	15,37	5,16
RERATA		18,75	17,15	1,60
STANDAR DEVIASI		1,59	1,66	1,63

LAMPIRAN 9. Uji Distribusi Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		18.7470	17.1500
Median		19.1050	16.8400
Mode		19.65 ^a	14.46 ^a
Std. Deviation		1.59292	1.65665
Minimum		15.07	14.46
Maximum		20.87	21.94
Sum		374.94	343.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest

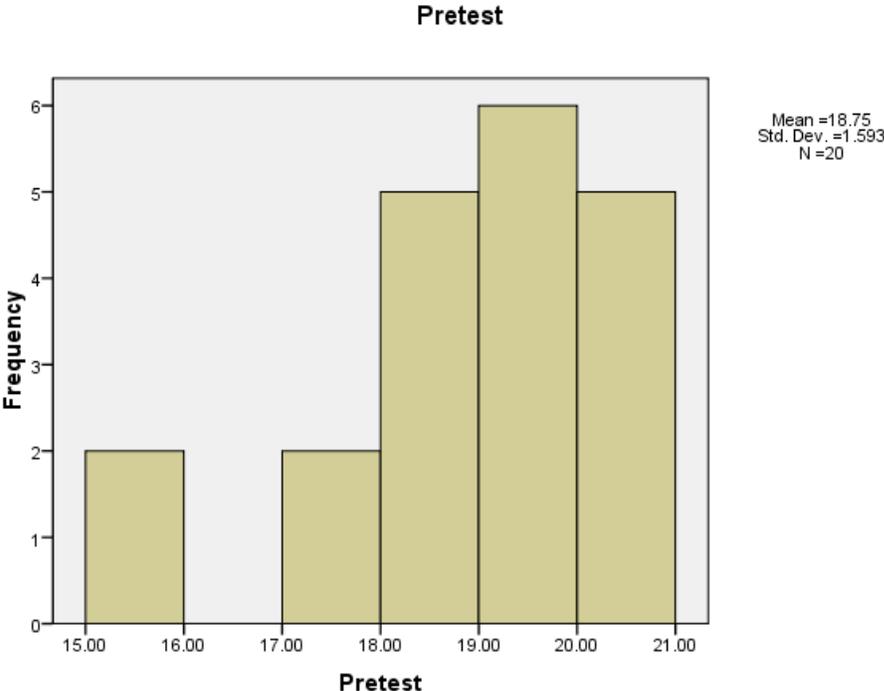
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,07	1	5.0	5.0	5.0
	15,28	1	5.0	5.0	10.0
	17,00	1	5.0	5.0	15.0
	17,40	1	5.0	5.0	20.0
	18,06	1	5.0	5.0	25.0
	18,09	1	5.0	5.0	30.0
	18,35	1	5.0	5.0	35.0
	18,54	1	5.0	5.0	40.0
	18,75	1	5.0	5.0	45.0
	19,03	1	5.0	5.0	50.0
	19,18	1	5.0	5.0	55.0
	19,47	1	5.0	5.0	60.0
	19,57	1	5.0	5.0	65.0
	19,65	2	10.0	10.0	75.0
	20,07	1	5.0	5.0	80.0
	20,19	2	10.0	10.0	90.0

20,53	1	5.0	5.0	95.0
20,87	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

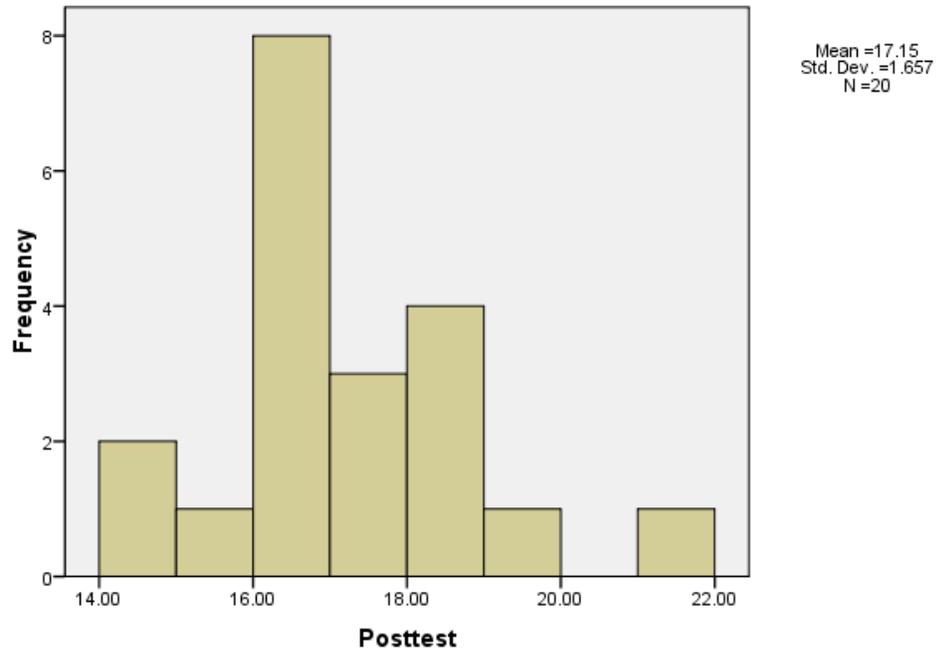
Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14,46	1	5.0	5.0	5.0
14,55	1	5.0	5.0	10.0
15,37	1	5.0	5.0	15.0
16,06	1	5.0	5.0	20.0
16,31	1	5.0	5.0	25.0
16,47	1	5.0	5.0	30.0
16,59	1	5.0	5.0	35.0
16,63	1	5.0	5.0	40.0
16,69	1	5.0	5.0	45.0
16,81	1	5.0	5.0	50.0
16,87	1	5.0	5.0	55.0
17,19	1	5.0	5.0	60.0
17,44	1	5.0	5.0	65.0
17,57	1	5.0	5.0	70.0
18,12	1	5.0	5.0	75.0
18,19	1	5.0	5.0	80.0
18,31	1	5.0	5.0	85.0
18,43	1	5.0	5.0	90.0
19,00	1	5.0	5.0	95.0
21,94	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Histogram



Posttest



LAMPIRAN 10. Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	20	18.7470	1.59292	15.07	20.87
Posttest	20	17.1500	1.65665	14.46	21.94

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	18.7470	17.1500
	Std. Deviation	1.59292	1.65665
Most Extreme Differences	Absolute	.133	.120
	Positive	.091	.120
	Negative	-.133	-.106
Kolmogorov-Smirnov Z		.595	.536
Asymp. Sig. (2-tailed)		.870	.936

a. Test distribution is Normal.

LAMPIRAN 11. Uji Homogenitas

Oneway

Descriptives

Keterampilan Dribbling

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Pretest	20	18.7470	1.59292	.35619	18.0015	19.4925	15.07	20.87
Posttest	20	17.1500	1.65665	.37044	16.3747	17.9253	14.46	21.94
Total	40	17.9485	1.79643	.28404	17.3740	18.5230	14.46	21.94

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan Dribbling

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.011	1	38	.918

ANOVA

Keterampilan Dribbling

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	25.504	1	25.504	9.657	.004
Within Groups	100.356	38	2.641		
Total	125.860	39			

LAMPIRAN 12. Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	18.7470	20	1.59292	.35619
Posttest	17.1500	20	1.65665	.37044

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.496	.026

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	1.59700	1.63287	.36512	.83279	2.36121	4.374	19	.000

LAMPIRAN 13. Presensi Siswa

DAFTAR HADIR SISWA SSB BATURETNO KU-10 TAHUN

NO	NAMA	Desember 2017												Januari 2018					
		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	2	4	7	9	11
1	Adam	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
2	Airish	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Bintang	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Damar	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Ezzy	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Fadil	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√
7	Farel	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Farid	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
9	Gaza	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Gustaf	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
11	Hendra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Langlang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Mahardika	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
14	Nadil	√	√	-	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Nova	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
16	Rafif	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Trezky	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√
18	Valen	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Yasin	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
20	Yoda	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

LAMPIRAN 14. Program Latihan Ball Feeling

Lampiran 15. Data Siswa SSB Baturetno

Lampiran 16. Surat Bimbingan Skripsi

Lampiran 17. Dokumentasi

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 1 & 2

Cabor : Sepakbola

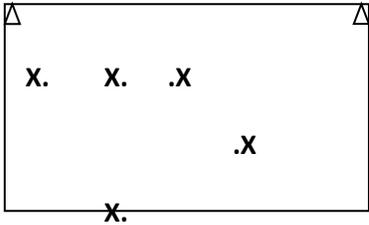
Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu. 2. Pemain melakukan <i>ball</i>	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2'	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> x . .x x. .x x. .x </div>	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.
----	---	--	--	---

	<p><i>feeling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p> <p>5. <i>Game</i></p>	<p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 10m x 10m</p> <p>P</p>  <p>94</p> <p>.X .X</p>	<p>Game:</p> <p>Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
--	--	--------------------------------	---	---

4.	Penutup	10 Menit	P XXXXX XXXXX	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	---------------------	-----------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

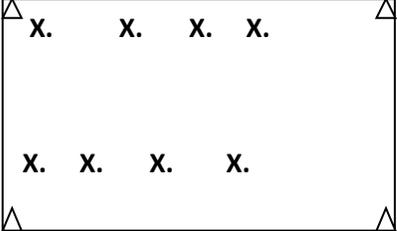
PERTEMUAN 3 & 4

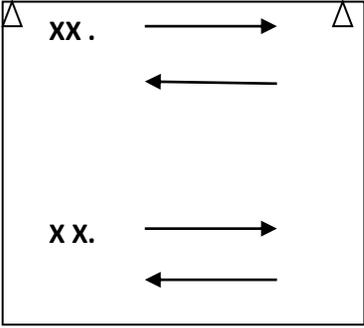
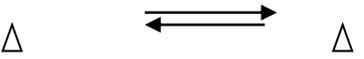
Cabor : Sepakbola

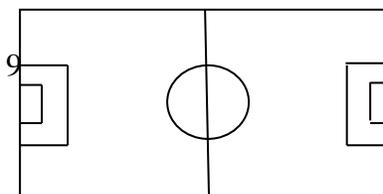
Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p align="center">P</p> <p align="center">X X X X X</p> <p align="center">X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis</p>			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

3.	<p>Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula. 2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula. 3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat. 4. <i>Game</i> 	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 20m x 20m</p>  	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.</p>
----	--	--	---	---



4.	Penutup	10 Menit	P XXXXX XXXXX	Pendinginan, evaluasi dan do'a
-----------	----------------	-----------------	--	--------------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 5 & 6

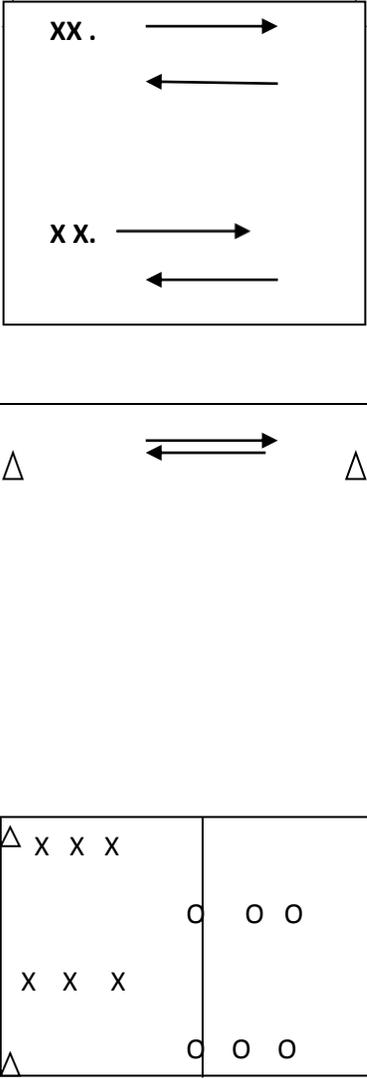
Cabor : Sepakbola

Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

<p>3.</p>	<p>Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan. 2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri. 3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan. 4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan. 	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 20m x 20m</p> 	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p>
------------------	--	--	---	--

4.	Penutup	10 Menit	P XXXXX XXXXX	Pendinginan, evaluasi dan do'a
----	---------	----------	---------------------	-----------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 7 & 8

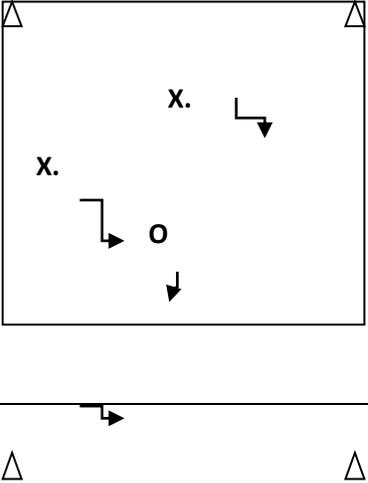
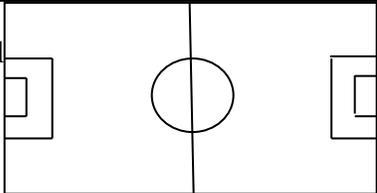
Cabor : Sepakbola

Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba.</p> <p>2. Pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>P</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>	<p>Statis & dinamis:</p> <p>- Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan</p>

<p>3.</p>	<p>Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>. Pemain yang tidak membawa bola bergerak pasif mengganggu pergerakan pemain yang membawa bola. Tahap selanjutnya yaitu pemain O memberikan tekanan , sedangkan pemain X melakukan <i>dribbling</i> dengan <i>ball feeling</i>. Dibagi 2 kelompok dan melakukan <i>game</i>. 	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30''</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 10m x 10m</p> 	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p>
				

4.	Penutup	10 Menit	P XXXXX XXXXX	Pendinginan, evaluasi dan do'a
-----------	----------------	-----------------	--	-----------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 9 & 10

Cabor : Sepakbola

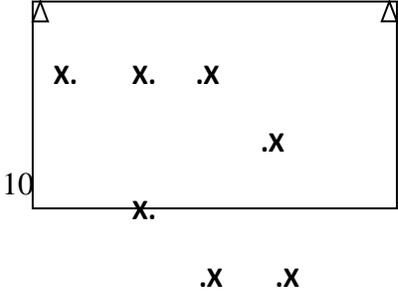
Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x lapangan 2. Pemanasan statis & dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

3.	Latihan Inti 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan cara menginjak-injak bola dengan sol sepatu. 2. Pemain melakukan <i>ball</i>	60 menit Durasi : 30" Repetisi : 3 Set : 3 <i>Recovery</i> : 1' <i>Interval</i> : 2'	Area lapangan 20m x 20m <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> x . .x x. .x x. .x </div>	Latihan inti: Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.
----	---	--	--	---

	<p><i>feeling</i> diantara 2 kaki bagian dalam.</p> <p>3. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menarik bola menggunakan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki.</p> <p>4. Kombinasi dari semua latihan pemain bergerak bebas di area 10m x 10m dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p>	<p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 10m x 10m</p> <p>P</p>  <p>10</p>	<p>Game:</p> <p>Membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i> di area 10m x 10m</p>
--	--	--------------------------------	--	---

4.	Penutup	10 Menit	P X X X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi dan do'a
-----------	----------------	-----------------	--	-----------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

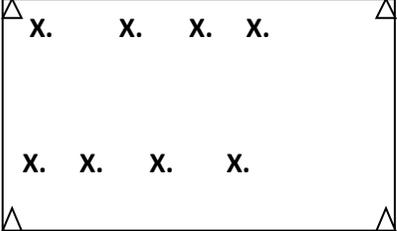
PERTEMUAN 11 & 12

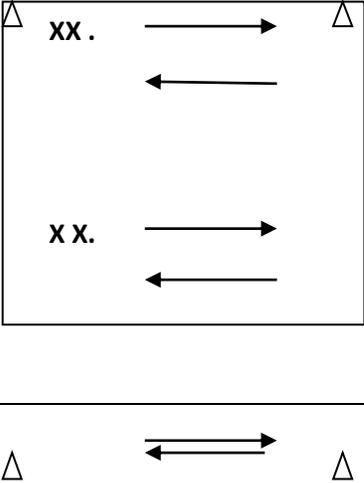
Cabor : Sepakbola

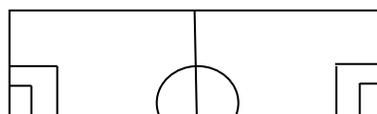
Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p align="center">P</p> <p align="center">X X X X X</p> <p align="center">X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>Menggiring bola di area 20 x 20 di kombinasi dengan pemanasan statis & dinamis</p>			Menggiring bola dengan cara bebas dengan banyak sentuhan & bola dalam penguasaan.

<p>3.</p>	<p>Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula. 2. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula. 3. Menimang bola dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Dilakukan di tempat. 4. <i>Game</i> 	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 20m x 20m</p> 	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.</p>
-----------	--	--	--	---



4.	Penutup	10 Menit	P XXXXX XXXXX	Pendinginan, evaluasi dan do'a
-----------	----------------	-----------------	--	--------------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 13 & 14

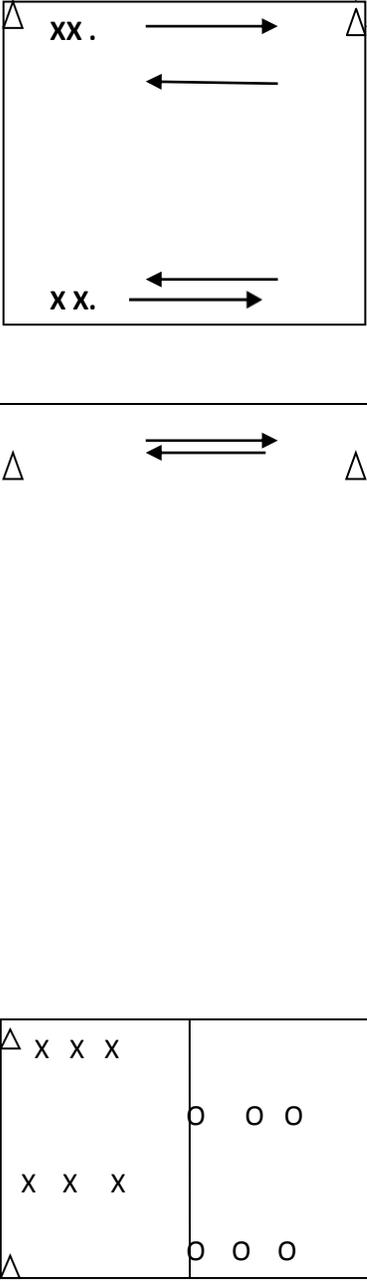
Cabor : Sepakbola

Jumlah siswa : 20 siswa

Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	P X X X X X X X X X X	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan: 1. Lari 1x Lapangan. 2. Pemanasan Statis & Dinamis		P X X X X X X X X X X	Statis & dinamis: - Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan

	<p>Latihan Inti</p> <p>1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan.</p> <p>2. Dilakukan arah sebaliknya menggunakan sol sepatu kaki kiri.</p> <p>3. Melakukan <i>ball feeling</i> dengan jugling berpasangan.</p> <p>4. Dibagi menjadi 2 tim & pemain bermain <i>small sided game</i> dengan banyak sentuhan.</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p> <p>Intensitas : sedang</p>	<p>Area lapangan 20m x 20m</p> 	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p>
--	---	--	---	--

4.	Penutup	10 Menit	P X X X X X X X X X X	Pendinginan, evaluasi dan do'a
-----------	----------------	-----------------	--	-----------------------------------

SESI LATIHAN BALL FEELING

PERTEMUAN 15 & 16

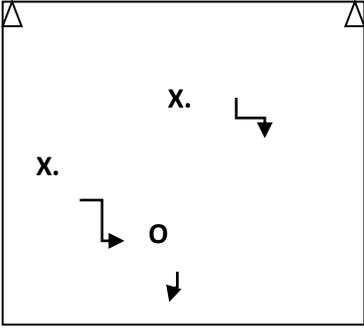
Cabor : Sepakbola

Jumlah siswa : 20 siswa

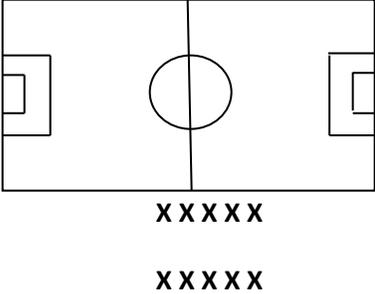
Waktu : 90'

Alat : bola, cone, peluit, *stopwatch*

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1.	Pengantar	20 Menit	<p>P</p> <p>X X X X X</p> <p>X X X X X</p>	Do'a dan pemberian arahan latihan yang akan dilakukan
2.	<p>Pemanasan:</p> <p>1. Dibagi menjadi 2 kelompok dan melakukan gerakan lari samba.</p> <p>2. Pemanasan statis dan dinamis</p>		<p>P</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X</p>	<p>Statis & dinamis:</p> <p>- Dilakukan dengan berbaris 2 baris, statis 10x hitungan, dinamis 8x2 hitungan</p>

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>1. Pemain bergerak bebas didalam area dengan membawa bola dan melakukan <i>ball feeling</i>.</p>	<p>60 menit</p> <p>Durasi : 30"</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Set : 3</p> <p>Recovery : 1'</p> <p>Interval : 2'</p>	<p>Area lapangan 10m x 10m</p> 	<p>Latihan inti:</p> <p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan.</p>
----	--	---	--	--



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

1.

Nama : CRISTIANO IZECSON AIRISH RAHADHYAN

Tempat/Tgl. Lahir : YOGYAKARTA, 17 APRIL 2007

Posisi : KIPER

Sekolah : SDK SOROWAJAN

Alamat : JURUGENTONG GG. ARIMBI NO. 24B YOGYAKARTA

NISN : 0079628206

Lama Berlatih : 1 tahun 5 bulan

2.

Nama : FARREL WISNU JAGADDHITA

Tempat/Tgl. Lahir : MADIUN, 10 JULI 2007

Posisi : PENYERANG

Sekolah : SD MUH NITIKAN

Alamat : GLAGAH LOR RT 02 TAMANAN BANGUNTAPAN
BANTUL

NISN : 0078249736

Lama Berlatih : 2 tahun

3.

Nama : DAMAR SUJIWO PUTRO BUDIARTO

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 6 JULI 2007
Posisi : KIPER
Sekolah : SDN 1 BARONGAN
Alamat : SERANGAN NG II/175 RT. 13 RW. 02 YOGYAKARTA
NISN : 0074917396
Lama Berlatih : 1 tahun

4.

Nama : RAFIF RAJENDRA FASYIR

Tempat/Tgl. Lahir : YOGYAKARTA, 26 DESEMBER 2007

Posisi : TENGAH / PENYERANG

Sekolah : SD MUH NITIKAN

Alamat : SAMAKAN RT 035/008 PURBAYAN KOTAGE
YOGYAKARTA

NISN : 0077444832

Lama Berlatih : 1 tahun

5.

Nama : RAFI MAHARDIKA

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 8 AGUSTUS 2007

Posisi : BEK

Sekolah : SDN 2 JAMBIDAN

Alamat : KRETEK KIDUL JAMBIDAN BANGUNTAPAN BANTUL

NISN : 0076471196

Lama Berlatih : 2 tahun

6.

Nama : M. GHUSTAF EKA KRISDIYANTO

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 17 AGUSTUS 2007

Posisi : GELANDANG

Sekolah : SD MUH KALANGAN

Alamat : SAMPANGAN RT 16 BATURETNO BANTUL

NISN : 0073187660

Lama Berlatih : 5 bulan

7.

Nama : MUHAMMAD FADHIL AMRULLOH

Tempat/Tgl. Lahir : TANGERANG, 15 Februari 2007

Posisi : BEK

Sekolah : SD MUH PAKEL

Alamat : KUNCEN RT. 6 BATURETNO BANGUNTAPAN
BANTUL

NISN : 0075704235

Lama Berlatih : 1 tahun

8.

Nama : GAVIN YODA AL FARISI

Tempat/Tgl. Lahir : SURAKARTA, 5 MEI 2007

Posisi : PENYERANG

Sekolah : SD MUH PAJANGAN 2

Alamat : CEPOR SENDANGTIRTO BERBAH SLEMAN

NISN : 0079884332

Lama Berlatih : 2 tahun

9.

Nama : EL GAZA HASTOMO

Tempat/Tgl. Lahir : YOGYAKARTA, 4 OKTOBER 2007

Posisi : TENGAH / PENYERANG

Sekolah : SD BUDYA WACANA

Alamat : SAMPANGAN RT 07 BATURETNO BANGUNTAPAN
BANTUL

NISN : 0078709580

Lama Berlatih : 2 tahun

10.

Nama : ADAM ZAKY PRABOWO

Tempat/Tgl. Lahir : SLEMAN, 2 JANUARI 2007

Posisi : TENGAH

Sekolah : SD MUH KLECO 2

Alamat : PERUM WINONG KG II NO. 342
YOGYAKARTA

NISN : 0079045230

Lama Berlatih : 2 tahun

11.

Nama : FALEN ADIT SAPUTRA

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 14 FEBRUARI 2007

Posisi : BEK

Sekolah : SDN JURUGENTONG

Alamat : JERUK LEGI TEGAL TANDAN BANTUL

NISN :

Lama Berlatih : 1 tahun

12.

Nama : NAJIB IZYAN FAHREZI

Tempat/Tgl. Lahir : GUNUNGKIDUL, 12 MEI 2007
Posisi : TENGAH / PENYERANG
Sekolah : SD MUH PAKEL
Alamat : KUTON TEGAL TIRTO BERBAH
NISN : 0078071537
Lama Berlatih : 1 tahun 5 bulan

13.

Nama : TREZKY BRIANT SHADELA

Tempat/Tgl. Lahir : SIDOREJO, 26 JANUARI 2007

Posisi : PENYERANG

Sekolah : SDN PANDEYAN

Alamat : JL. GAJAH MADA 99 SUMANTRI PA I 6
PAKUALAMAN YK

NISN : 0078516420

Lama Berlatih : 1 tahun

14.

Nama : AURA BINTANG NURSANDY

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 07 APRIL 2008

Posisi : TENGAH

Sekolah : SD MUH KARANGBENDO
Alamat : SOROWAJAN RT. 05 BANGUNTAPAN BANTUL
NISN : 0086586038
Lama Berlatih : 2 tahun

15.

Nama : M. BAYHAQI YASSIN AKBAR

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 8 MARET 2007

Posisi : BEK

Sekolah : SDN 1 BARONGAN

Alamat : BARONGAN 05 SUMBER AGUNG JETIS
BANTUL

NISN : 0073733065

Lama Berlatih : 1 tahun

16.

Nama : FARID NUR FAKHRUROJI

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 22 MARET 2007

Posisi : TENGAH

Sekolah : SD MUH KARANGPLOSO
Alamat : BANYAAN 2 RT 03/40 SITIMULYO PIYUNGAN
BANTUL
NISN : 0073214679
Lama Berlatih : 1 tahun 5 bulan

17.

Nama : NOVA PRANADITA
Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 12 NOVEMBER 2007
Posisi : TENGAH
Sekolah : SDN SINGOSAREN
Alamat : MUTIHAN 05 WIROKERTEN BANGUNTAPAN
BANTUL
NISN : 0071285316
Lama Berlatih : 1 tahun

18.

Nama : NADIL ILMI ANNAFIS
Tempat/Tgl. Lahir : SLEMAN, 27 MEI 2007
Posisi : TENGAH
Sekolah : SD MUH DEMANGAN
Alamat : BLOK S1 NO. 1 LANUD BANGUNTAPAN
BANTUL
NISN : 0075348522
Lama Berlatih : 1 tahun

19.

Nama : HENDRAWAN DWICKY A.

Tempat/Tgl. Lahir : BANTUL, 31 AGUSTUS 2007
Posisi : KIPER
Sekolah : SDN BAWURAN
Alamat : BAWURAN 1 RT. 04 BANTUL
NISN : 0078558177
Lama Berlatih : 5 bulan

20.

Nama : LANGLANG SATRIO AJI
Tempat/Tgl. Lahir : YOGYAKARTA, 29 OKTOBER 2007
Posisi : PENYERANG
Sekolah : SD MUH KARANGBENDO
Alamat : BLOK M43 LANUD ADISUCIPTO
BANTUL
NISN : 0078631803
Lama Berlatih : 1 tahun 5 bulan

Lampiran 16. Lembar Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : PRATAMA EILANG R
 NIM : 13601241024
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Yudianto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	11-12-2016	Proposal	<input checked="" type="checkbox"/>
	21-12-2016	perbaiki judul	<input checked="" type="checkbox"/>
	24-1-2017	Koreksi proposal & Judul	<input checked="" type="checkbox"/>
	7-02-2017	Revisi bab I	<input checked="" type="checkbox"/>
	22-2-2017	Koreksi bab I	<input checked="" type="checkbox"/>
	2-3-2017	Revisi bab II	<input checked="" type="checkbox"/>
	14-3-2017	Koreksi bab II	<input checked="" type="checkbox"/>
	12-4-2017	Revisi bab III	<input checked="" type="checkbox"/>
	15-8-2017	Koreksi bab I II III	<input checked="" type="checkbox"/>
	25-9-2017	2 x part judgment	<input checked="" type="checkbox"/>
	6-2-2018	perbaiki data data bab IV & V	<input checked="" type="checkbox"/>
	12-5-2018 4-6-2018	siap ujian.	<input checked="" type="checkbox"/>

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Siswa SSB Baturetno KU-10 saat melakukan *pretest*



Siswa SSB Baturetno KU-10 saat melakukan latihan *Ball Feeling*



Siswa SSB Baturetno KU-10 saat melakukan *posttest*

