

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
KU-14 TAHUN SSB MATRA, DEPOK, SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM. 14602244029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA KU-14 TAHUN
SSB MATRA, DEPOK, SLEMAN**

Disusun Oleh:

Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM. 14602244029

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM : 14602244029
Program Studi : Pendidikan Keperawatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa KU-14 Tahun SSB Matra, Depok, Sleman

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Februari 2020



Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM. 14602244029



HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA KU-14 TAHUN SSB MATRA, DEPOK, SLEMAN

Disusun Oleh:

Ikhsandi Ar-Rasyid
NIM. 14602244029

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Februari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		26-2-2020
Tri Hadi Karyono, M.Or. Sekretaris		26-2-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		25-2-2020

Yogyakarta, 21 Februari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001



MOTTO

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebajikan adalah perisai terbaik. (Aspiral)
4. Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)
5. Kesopanan adalah pengalaman yang baik bagi keburukan lainya (Cherferfield)
6. Bunga yang tidak akan layu sepanjang jaman adalah kebajikan (Wiliam Cowper)
7. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)
8. Hanya kebodohan yang meremehkan pendidikan (P. Syrus)
9. Harga perbaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah di laksanakan/diperbuat (Ali Bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak & Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Adik saya dan yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman Kontrakan yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan
4. Teman–teman MTD selaku memberi perhatian khusus dan menemani saya selama ini dan memotivasi agar selalu menjadi pribadi yang baik dalam segala hal hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini.

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA
KU-14 TAHUN SSB MATRA, DEPOK, SLEMAN**

Oleh:
Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM. 14602244029

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman, dan (2) perbedaan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*the one groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Matra, Depok, Sleman Sleman yang berjumlah 71 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) siswa KU-14 tahun di SSB Matra, Depok, Sleman, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes pengembangan “David Lee”. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.484 dan Reliabilitas 0,942 (Irianto, 2010: 152-156). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman, dengan $t_{hitung} 5,389 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 2,99%. (2) Ada perbedaan yang signifikan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dengan $4,157 > t_{tabel} = 2,101$ dan sig, $0,001 < 0,05$.

Kata kunci: *ball feeling*, keterampilan bermain sepakbola, SSB Matra

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa KU-14 Tahun SSB Matra, Depok, Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Matra Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Februari 2020
Penulis,



Ikhsandi Ar- Rasyid
NIM. 14602244029

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Sepakbola	7
2. Hakikat Latihan.....	12
3. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	33
4. Hakikat Keterampilan Bermain	38
5. Profil SSB Matra Depok, Sleman	41
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir	44
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel.....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	53
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	55
2. Hasil Uji Prasyarat (Uji Normalitas).....	57
3. Hasil Uji Hipotesis	58
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Sepakbola	11
Gambar 2. Bagan Alur Kerangka Berpikir	46
Gambar 3. <i>Control Group Pretest-Posttest Design</i>	47
Gambar 4. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola	52
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Kemampuan Bermain Sepakbola pada siswa KU-14 Tahun SSB Matra Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki.....	38
Tabel 2. Jadwal Latihan SSB Matra.....	42
Tabel 3. Jadwal Program Latihan.....	48
Tabel 4. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	51
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bermain Sepakbola Kelompok Kontrol	56
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan Bermain sepakbola Kelompok Eksperimen (<i>Latihan Ball Feeling</i>).....	58
Tabel 10. Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	70
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Matra	71
Lampiran 3. <i>Ordinal Pairing</i>	72
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	74
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas	76
Lampiran 7. Analisis Uji t.....	77
Lampiran 8. Tabel t	79
Lampiran 9. Biodata Pemain.....	80
Lampiran 10. Daftar Presensi Latihan.....	81
Lampiran 11. Program Latihan	82
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	86

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regu terdiri dari 11 orang. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan seluruh anggota badannya. Sucipto (2001: 7) menyatakan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Permainan sepakbola pada era modern ini telah melewati proses dengan baik dan berkembang sangat pesat, mulai dari peraturan permainan, organisasi sepakbola maupun teknologi. Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia maupun diseluruh penjuru dunia, alasan dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainannya.

Mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola membutuhkan suatu usaha yang gigih dan pengetahuan yang luas dari pelatih untuk memberikan latihan-latihan yang tepat dan cermat dari semua unsur yang dibutuhkan dalam sepak bola. 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 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.

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 teknik, taktik, fisik, mental, dan sebagainya. Agar 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.

Menjadi pemain sepakbola yang baik haruslah memiliki *ball feeling* yang baik dan benar, karena didalam setiap pertandingan pemain akan dihadapkan pada situasi yang tak terduga untuk mengontrol bola dan kemana arah bola akan diarahkan. *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. Tim yang dapat mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Salah satu Sekolah Sepakbola (SSB) di Yogyakarta, tepatnya di dusun Sambego, Maguwoharjo, Depok, Sleman yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) Matra. SSB Matra diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu empat kali pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di Lapangan Angkasa Pura. Menurut hasil pengamatan atau observasi di lapangan keterampilan dasar siswa 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 keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SSB Matra masih sangat lemah sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Matra diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap *ball feeling*. Jika keterampilan dan teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, menyatakan bahwa latihan *ball feeling* jarang sekali diterapkan, latihan *ball feeling* yang diberikan kepada siswa hanya *juggling*, injak-injak bola, dan mengayun bola di tempat sehingga siswa mudah jenuh dengan latihan yang diberikan pelatih. Salah satu model latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dengan memiliki

ball feeling yang baik, banyak variasi latihan *ball feeling* untuk diterapkan kepada pemain sepakbola. Disini peneliti akan mencoba menerapkan variasi latihan *ball feeling* kepada siswa SSB Matra KU-14 tahun, SSB Matra mempunyai program pembinaan dari usia dini sehingga banyak bakat-bakat yang bisa di asah disekolah sepakbola tersebut, dan SSB Matra memiliki segudang prestasi dari berbagai event mulai dari tingkat daerah hingga nasional.

Keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Matra KU-14 tahun yang peneliti amati ketika pertandingan belum dikuasai karena siswa mudah kehilangan bola, saat pertandingan berlangsung hanya beberapa pemain saja yang berani menguasai bola. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan pemain bisa lebih menguasai keterampilan bermain sepakbola, dan berpengaruh terhadap kemampuan *ball feeling* siswa, dengan porsi latihan yang sesuai dan dilakukan dengan benar, sehingga tujuan program latihan ini dapat tercapai. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa KU-14 Tahun SSB Matra, Depok, Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Keterampilan mengolah bola pemain usia 14-15 tahun masih rendah.
2. Teknik *passing* yang dilakukan masih belum terarah dan bergerak sangat lambat.

3. Pemain dalam melakukan *shooting* masih belum terarah dan tingkat akurasi rendah.
4. Pemain dalam melakukan *dribbling* bola yang masih kaku dan rangkaian gerakan yang tidak luwes.
5. Kurangnya peran pelatih dalam mevariasikan metode latihan keterampilan bermain sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu

1. Adakah pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman?
2. Adakah perbedaan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman.
2. Perbedaan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan, khususnya dalam hal metode melatih yang bervariasi untuk pemain sepakbola.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya sehingga hasilnya akan lebih baik dan mendalam.
- c. Dapat dijadikan referensi dan sumber untuk memenuhi tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan dan variasi latihan yang efektif untuk pemain.
- b. Dapat digunakan sebagai dasar informasi dan tentang metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Charlim (2010: 10) berpendapat bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan setiap anggota regunya berjumlah sebelas orang, sehingga diperlukan adanya unsur kekompakan di dalam setiap regunya dan teknik dasar yang diterapkan agar berpengaruh terhadap kualitas permainan. Dalam permainan sepakbola hampir seluruhnya bisa dimainkan oleh kaki kecuali beg seorang penjaga gawang bebas memainkan seluruh anggota badanya oleh karena itu di dalam permainan sepakbola mutlak harus mempelajari gerakan dasarnya terlebih dahulu agar kualitas dalam permainan bagus.

Salim (2008: 10) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki”. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Selaras dengan hal tersebut, Laitano (2014: 1) menyatakan bahwa “Sepakbola adalah olahraga tim yang ditandai dengan serangan berulang-ulang dengan *sprint* tinggi berdurasi pendek dalam konteks daya tahan yang juga membutuhkan pemeliharaan keterampilan selama pertandingan. Durasi

pertandingan adalah 90 menit plus tambahan waktu (sesuai kebutuhan) dan dibagi menjadi dua bagian 45 menit dengan jeda 15 menit antara bagian”. Beberapa hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola yaitu lapangan, sepatu bola, dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3).

Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Lebih lanjut menurut Sucipto (2000: 22) “sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Ali (2011: 231) menyatakan bahwa: “*Soccer is categorized as a free-flowing game requiring the execution of many aspects of skill in a dynamic context. Therefore, although there are some “closed skills” (e.g. taking a free kick), soccer is predominantly an “open skill” game*”. Irianto (2010: 3) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda

dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Secara umum struktur permainan sepakbola digambarkan sebagai berikut:

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejaaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola.

Huijgen, et.al., (2010: 689) menyatakan bahwa keterampilan utama dalam sepakbola adalah menembak,

Terkait dengan teknik dalam sepakbola, Currell, et al., (2009: 35) menyatakan bahwa:

Soccer performance includes many skill components. Reliable skill protocols have been developed for passing, dribbling, and shooting. Skill-performance protocols have been shown to distinguish between ability level in both male and female players. Other researchers have suggested that skill protocols might not distinguish between players of different skill levels.

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) 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.
- 2) Menghentikan (*stoping*)
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.
- 3) 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.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

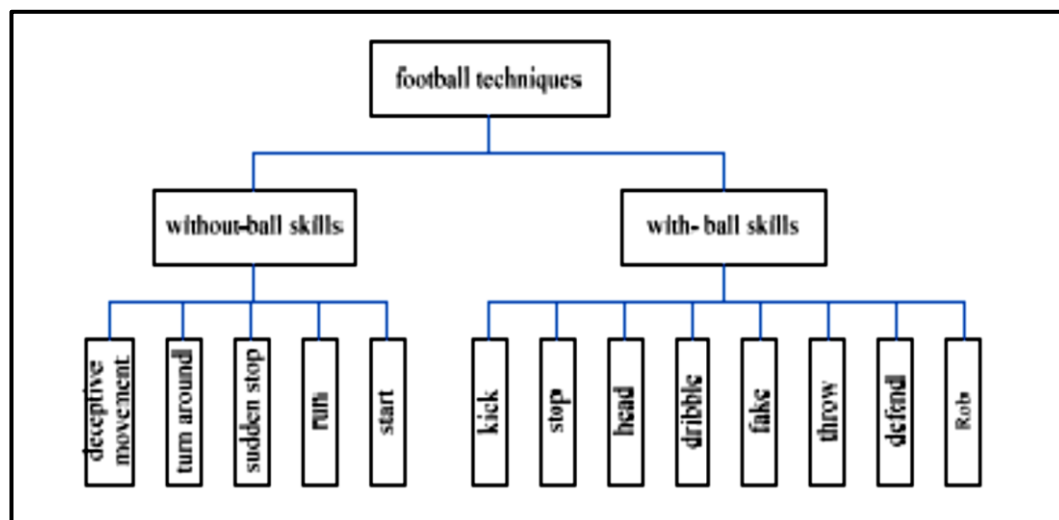
1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi:

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



Gambar 1. Teknik Sepakbola
(Sumber: Yang, 2014: 13033)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, teknik dalam sepakbola yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada dengan hal tersebut, Budiwanto, (2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu

yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91). Pendapat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Ghosh (2005: 7) menyatakan latihan adalah proses terencana untuk memodifikasi sikap, pengetahuan atau perilaku keterampilan melalui pengalaman belajar untuk mencapai kinerja yang efektif dalam suatu kegiatan atau berbagai kegiatan.

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya

kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sukadiyanto (2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip

kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Reilly (2007: 2) menyatakan “*abasic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Pendapat lain menurut Kumar (2012: 100) prinsip-prinsip latihan antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*deference between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2002: 19) adalah sebagai berikut:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut

jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 17) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi.

2) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Bompas (dalam Budiwanto, 2013: 18), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2013: 18) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan kejayaan ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2013: 19) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan (2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Yang kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan

40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: melompat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2013: 19).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 20) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 20), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada

kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologi dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (dalam Budiwanto, 2013: 20).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (dalam Budiwanto, 2013: 22).

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa

kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) Prinsip Variasi

Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 23) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet

harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (dalam Budiwanto, 2013: 23).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 24).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan

ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%-70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bomp (dalam Budiwanto, 2013: 24) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 24) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar.

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuro-

muscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 25).

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 25).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 26) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subyektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 26).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 27) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara

seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 28).

8) Prinsip Pulih Asal (*recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu

yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 28) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 28) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)

Kent (dalam Budiwanto, 2013: 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan, dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 29) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 29) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan

berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 29) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)

Bompa (dalam Budiwanto, 2013: 29) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka overkompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 29) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 29) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Suharno (dalam Budiwanto, 2013: 29) mengemukakan bahwa *overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut: (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti

pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Suharno, dalam Budiwanto, 2013: 29).

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan

meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 30).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 31).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai

yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Bompa, dalam Budiwanto, 2013: 31).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Komponen Latihan

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut: (1) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik. (2) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan. (3) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu. (4) Cara (mode), adalah jenis latihan yang dilakukan. Bompa (1994) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan

(repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu. Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa *recovery* yang diberikan.

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2013: 33) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan. Frekuensi latihan harus tiga hingga lima hari per minggu. Saran ini berdasarkan pada penemuan bahwa peserta latihan menjadi baik kesegaran jasmaninya jika mereka latihan satu hari per minggu tetapi akan menjadi lebih baik jika mereka latihan tiga hingga lima hari per minggu. Latihan harus cukup keras sehingga *target heart rate* (THR) mencapai antara 60% hingga 90% dari *maximum heart rate reserve* (HRR) atau metabolisme mencapai 50% hingga 80% dari konsumsi oksigen maksimum. Latihan harus dilaksanakan terus-menerus dengan intensitas yang tepat selama 15 hingga 60 menit per hari. Lamanya latihan tergantung pada intensitas latihan, intensitas kegiatan rendah harus dilakukan dalam waktu yang lebih lama. Jenis olahraga yang digunakan selama latihan harus mempunyai ciri-ciri sebagai

berikut: (1) melibatkan kelompok otot besar, (2) dapat dipertahankan terus-menerus, (3) berirama dan bersifat aerobik.

Suharno (dalam Budiwanto, 2013: 35) menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi dan *recovery*. Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan. Frekuensi latihan adalah ulangan berapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap set atau giliran. Frekuensi dapat pula diartikan jumlah latihan dalam seminggu. Irama latihan adalah sifat latihan, berkaitan dengan tinggi rendahnya tempo latihan atau berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan, latihan mingguan, bulanan atau tahunan. Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat. *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga, waktu antara elemen latihan yang satu dengan yang lain. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang harus diperhatikan dalam program latihan, yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, lama latihan dan jenis kegiatan.

3. Hakikat *Ball Feeling*

a. Pengertian *Ball Feeling*

Ball feeling adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola. 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. Soewarno (2001: 7) menyatakan 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. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, *passing* atau dengan cara lainnya.

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif. 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 di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Penyusunan program latihan 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. Selain itu latihan juga tidak menggunakan unsur menyundul bola (*heading*). Hal tersebut dikarenakan menyundul bola (*heading*) tidak mendukung pemain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dan materi latihan hanya melatih *ball feeling* di area tubuh bagian kaki.

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

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, sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya. Herwin (2004: 25) menyatakan bahwa “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”.

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. 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. 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. Soedjono (1999: 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). Dermawan dkk, (2011: 5-9), menyatakan 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.

Irianto (2010: 135), menyatakan 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 Bagian Kaki	Pelaksanaan
Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang
Menggulirkan bola dengan telapak kaki	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang
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
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
Kombinasi dari semua latihan	Dilakukan di tempat Dilakukan sambil bergerak. Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah. Dilakukan berpasangan

4. Hakikat Keterampilan Bermain

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas, bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2005: 279), keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 57-58), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Keterampilan menurut Singer yang dikutip oleh Roji (2004: 17) adalah derajat keberhasilan

yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri.

Menurut Muhajir (2004: 13-14), keterampilan olahraga dapat dipahami dari dua dimensi pokok yaitu: pertama, keterampilan sebagai tugas gerak sehingga terampil dapat diartikan sebagai respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Kedua adalah tipe respon yang terjadi terhadap rangsang. Sedangkan menurut Bahagia (2000: 35), keterampilan gerak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu: keterampilan tertutup (*closed skills*), keterampilan tertutup yang digunakan pada lingkungan yang berbeda-beda, keterampilan tertutup terbuka (*open skills*).

Menurut pendapat di atas mengenai pengertian keterampilan, maka dapat disimpulkan keterampilan ialah suatu derajat keberhasilan seseorang dalam melaksanakan tugas dengan efisien dan efektif untuk mencapai suatu tujuan tertentu atau tujuan yang diinginkan untuk menghasilkan hasil yang optimal dan sesuai apa yang diharapkan.

b. Pengertian Bermain

Menurut Tedjasaputra (2001: 15-16) banyak keterangan yang simpang siur dan saling bertentangan mengenai bermain. Karena itu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bermain, perlu memandang bermain sebagai tali yang merupakan untaian serat serta benang-benang yang terjalin menjadi satu. Jadi pendapat masing-masing ahli tidak dapat dipandang secara terpisah karena akan berdampak pada sulitnya memperoleh pemahaman mengenai bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang (Piaget dalam Yuliani & Sujiono, 2010: 34). Hurlock (2000: 320) menyatakan bahwa bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas, sehingga arti utamanya mungkin hilang. Arti yang paling tepat ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Hal senada menurut Parten dalam Yuliani & Sujiono (2010: 34) memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dimana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan. Selain itu, kegiatan bermain dapat membantu anak mengenal tentang diri sendiri, dengan siapa ia hidup, serta lingkungan tempat dimana ia hidup. *The term play is almost synonymous with early childhood education* (Ailwood, 2003: 287). Pernyataan Ailwood tersebut menjelaskan bahwa istilah bermain identik dengan pendidikan anak usia dini. Bermain merupakan suatu aktivitas yang khas dan sangat berbeda dengan aktivitas lain seperti belajar dan bekerja yang selalu dilakukan dalam rangka mencapai suatu hasil akhir.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah sarana melatih keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menjadi individu yang kompeten, merupakan pengalaman multidimensi yang melibatkan semua indera

dan menggugah kecerdasan jamak seseorang, dan sebagai kendaraan untuk belajar tentang bagaimana seharusnya belajar (*how to learn*).

5. Profil SSB Matra Depok, Sleman

SSB MATRA (Sekolah Sepakbola Maguwo Putra) adalah salah satu SSB di kabupaten sleman yang berada di daerah Maguwoharjo Kecamatan depok kabupaten Sleman. Sekretariat SSB MATRA berada di Kantor Balai Desa Maguwoharjo jl. Arteri km 01 Maguwoharjo Sleman telp. (0274) 488739 HP. 085643501623. Sekolah Sepakbola Maguwo Putra (MATRA) Yogyakarta merupakan salah satu SSB yang cukup terkenal dan mempunyai nama di kalangan masyarakat Yogyakarta khususnya di kota Sleman. Oleh karena itu banyak orang tua yang memasukkan anak-anaknya ke SSB ini karena selain mempunyai prestasi yang cukup membanggakan, SSB ini juga menjadi salah satu tolak ukur persepakbolaan di kota Yogyakarta. Sekolah Sepakbola Maguwo Harjo (SSB MATRA) adalah sebuah lembaga pendidikan sepakbola yang bergerak pada pembinaan pemain sepakbola untuk usia dini atau muda. Dalam pembinaannya SSB MATRA dibina oleh pelatih yang mempunyai lisensi nasional. Selain itu dibantu oleh pelatih-pelatih muda dari lulusan dan mahasiswa kepelatihan universitas negeri Yogyakarta. Dengan mengacu dengan sistem "*Players First, Winning Second*", yaitu fokus pembinaan usia muda adalah mencetak pemain berkualitas, bukan mencetak tim pemenang turnamen. Bagi SSB MATRA, turnamen adalah sarana, bukan tujuan. Mencetak pemain level nasional ialah tujuan kami.

SSB Matra kerap menjadi Juara di berbagai Turnamen di DIY Jateng. Prestasi tertinggi saat ini adalah Mewakili D.I.Yogyakarta di *Danone Nations Cup* di Jakarta Juni 2012, dan berhasil menembus peringkat 9 Nasional. Peringkat terbaik yang diperoleh wakil D.I.Yogyakarta sampai saat ini.

Tabel 2. Jadwal Latihan SSB Matra

No	Kelompok Usia	Hari	Tempat Latihan
1	Usia 7-12 Tahun	Selasa, Rabu, Sabtu	Lap. Kradenan, Maguwoharjo
2	Usia 13-16 Tahun	Senin, Kamis	Lap. Kradenan, Maguwoharjo
		Minggu	Lap. Angkasa Pura

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, Risyanto, & Rosman (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Bola di SSB Perseba Bongas KU 9-11 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Penelitian ini adalah penelitian *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan desain *One-Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bola SSB PERSEBA Bongas yang berusia 9-11 tahun yang berjumlah 24 orang. Seluruh pemain dikenai *pretest* setelah itu dilakukan *treatment* kemudian dilakukan *posttest* untuk mencari seberapa besar keterampilan *Dribbling*nya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* dari Subagyo Irianto (1955:15) dengan validitas

0,779 dan reliabilitas 0,637. Teknis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Uji prasyarat analisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* bola. Uji hipotesis menunjukkan dengan nilai thitung 34,330 dan nilai $p\ 0,000 < 0,05$, sehingga hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* setelah dilakukan *treatment* latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan, berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) menunjukkan rata-rata *posstest* < *pretest*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Peningkatan keterampilan sebesar 5,49083 atau 22,19%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Sidik Wijaya (2015), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Dapat diartikan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen lebih efektif daripada kelompok kontrol. Keefektifan latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dibuktikan dengan hasil Uji F, yaitu nilai signifikan antara *pretest* eksperimen dengan *posttest* eksperimen ($p = 0,964$) serta antara *posttest* eksperimen dengan *posttest* kontrol ($p = 0,106$) > 0,05. Hasil tersebut dikarenakan *ball feeling* mendukung melatih unsur

kombinasi komponen dalam menggiring bola yaitu kemampuan mengontrol bola dan melakukan gerak tipu. Oleh karena itu latihan *ball feeling* memang efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

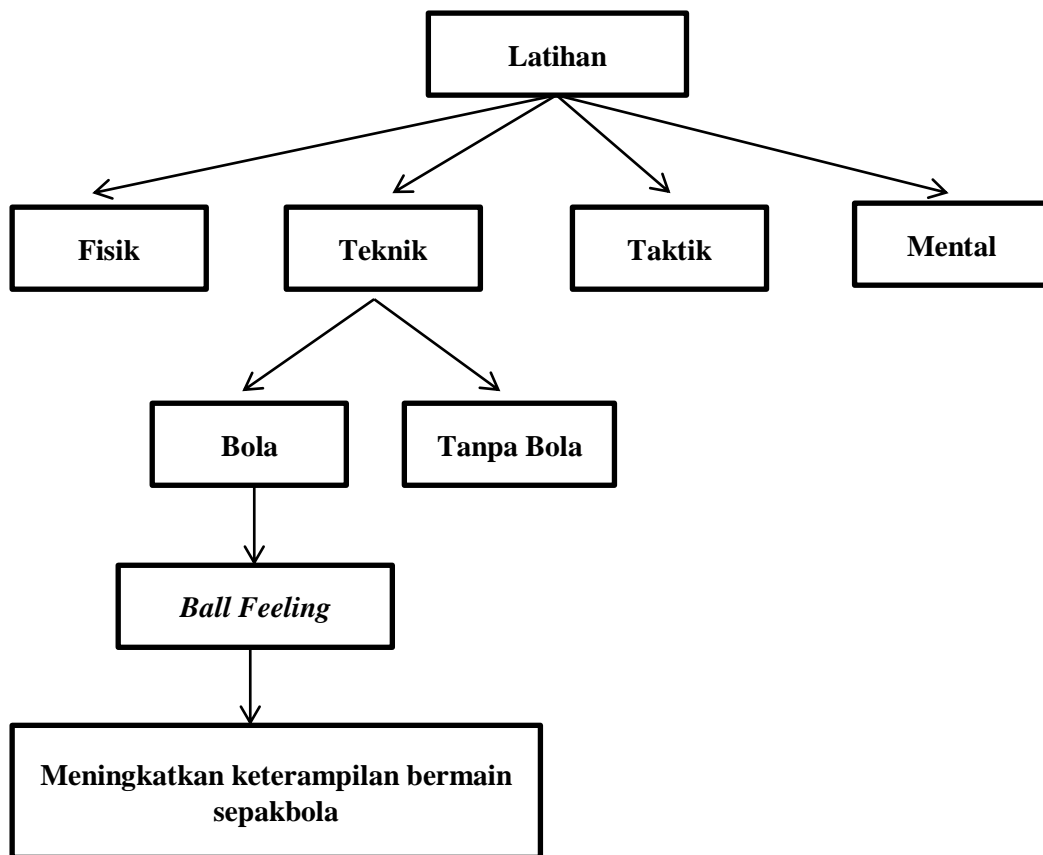
3. Penelitian yang dilakukan oleh Yulianto & Muhammad Sazeli Rifki (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru”. Permasalahan yang utama ketika penulis melakukan observasi dan wawancara dengan pemain adalah banyaknya pemain yang kurang memperhatikan teknik menggiring bola saat pertandingan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa kota Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan design rancangan (*One group Pre-Test and One group Post-Test*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal klub latansa kota Pekanbaru berjumlah 23 orang. Sampel penelitian berjumlah 12 pemain futsal klub latansa kota Pekanbaru yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk mengukur penelitian ini yakni tes menggiring bola dari buku tes dan pengukuran pendidikan jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

C. Kerangka Berpikir

Penguasaan keterampilan bermain sepakbola sangat penting, dan hal itu sangat berkaitan dengan proses kegiatan latihan bermain sepakbola. Adapun

unsur-unsur yang harus dikuasai antara lain: gerakan-gerakan tanpa bola (lari dan merubah arah, melompat, gerak tipu, gerakan dengan bola (menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, melempar bola, teknik penjaga gawang atau bertahan dan menyerang). Latihan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola salah satunya dengan variasi latihan *ball felling* dengan beberapa macam variasi latihan *ball felling*, latihan ini dilakukan 3-4 kali seminggu dengan intensitas latihan yang selalu meningkat, program latihan dalam latihan ini berupa variasi latihan *ball felling* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain pemain SSB Matra KU 14 tahun, latihan ini harus dilakukan dengan sungguh-sungguh supaya pemain bisa mendapatkan manfaat latihan dan bisa mengalami peningkatan yang baik.

Latihan *ball feeling* merupakan salah satu latihan yang sederhana untuk meningkatkan ketrampilan bermain pemain sepakbola, selain untuk meningkatkan ketrampilan bermain latihan *ball feeling* juga mendorong setiap pemain yang menguasai bola harus berpikir cepat dan mengambil keputusan ketika bola dikuasai pemain. Saat pertandingan berlangsung pemain yang sudah menguasai *ball feeling* dengan baik bola tidak akan mudah hilang ketika menguasai bola. Banyak variasi latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa, peralatan dan lapangan yang digunakan akan disesuaikan dengan kelompok umur.



Gambar 2. Bagan Alur Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

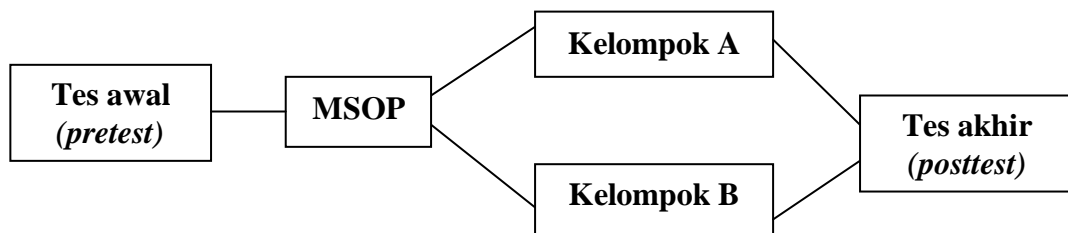
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Matra KU- 14 tahun.
2. Ada perbedaan yang signifikan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. *Control Group Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Kelompok Perlakuan (*treatment*) latihan *ball feeling*
- Kelompok B : Kelompok kontrol
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB Matra, yang beralamat di Meguwo, Maguwoharjo, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember-Januari 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi

4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu. Adapun jadwal program latihan sebagai berikut:

Tabel 3. Jadwal Program Latihan

Mikro	Sesi	Tanggal	Menu Latihan
<i>Pretest</i>			Tes awal keterampilan bermain sepakbola
1	1-4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola di tempat 2. Pemain menimang-nimang bola bergerak ke teman lalu bergantian 3. Pemain menimang-nimang bola secara berkelompok. Setelah 3 kali sentuh bergantian dengan teman
2	5-8		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan di tempat 2. Pemain mendorong bola ke arah samping menggunakan kaki bagian luar lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam satu kali sentuhan 3. Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan secara zig-zag melewati <i>marker</i>
3	9-12		<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggerakkan bola dengan kaki luar menggunakan 2 kaki bergantian (di tempat) 2. Menggerakkan bola dengan menggunakan sol sepatu ke kanan dan kiri dengan 2 kaki bergantian (di tempat) 3. Menggiring dengan menggunakan sol sepatu dengan bola digerakkan ke kanan-kiri, arah menggiring maju dan mundur
4	13-16		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpasangan, salah satu melempar bola, kontrol bola dengan paha kemudian <i>passing</i> 2. Menggerakkan bola dengan punggung kaki ke kanan dan kiri menggunakan dua kaki secara bergantian 3. Menggiring bola menyamping dengan menggunakan pul sepatu. Kombinasi kontrol kaki dalam
<i>Posttest</i>			Tes awal keterampilan bermain sepakbola

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *ball feeling* sebagai variabel bebas, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan bermain

sepakbola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *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. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Kelompok kontrol yaitu kelompok yang tidak diberikan latihan *ball feeling*, dan hanya sebagai pembanding. Kelompok kontrol latihan seperti biasa dengan pelatih.
3. Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”, dengan satuan detik.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Arikunto (2006: 101) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman yang berjumlah 71 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Sugiyono (2007: 56) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) siswa KU-14 tahun di SSB Matra, Depok, Sleman, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan mengontrol bola untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 pemain. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan *ball feeling* dan kelompok B sebagai kelompok kontrol. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
dan seterusnya	11

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

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 (Arikunto, 2006: 136). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola, yaitu dengan tes pengembangan “David Lee”. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.484 dan Reliabilitas 0,942 (Irianto, 2010: 152-156). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1) Alat dan Perlengkapan

- a) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b) Meteran Panjang = 1 buah
- c) Cones Besar = 5 Buah
- d) Pancang 1.5 m = 10 buah
- e) Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m
- f) Pancang 2 m = 2 buah
- g) *Stopwatch* = 1 buah
- h) Pencatat skor/hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
- i) Kapur gamping
- j) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

2) Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum:

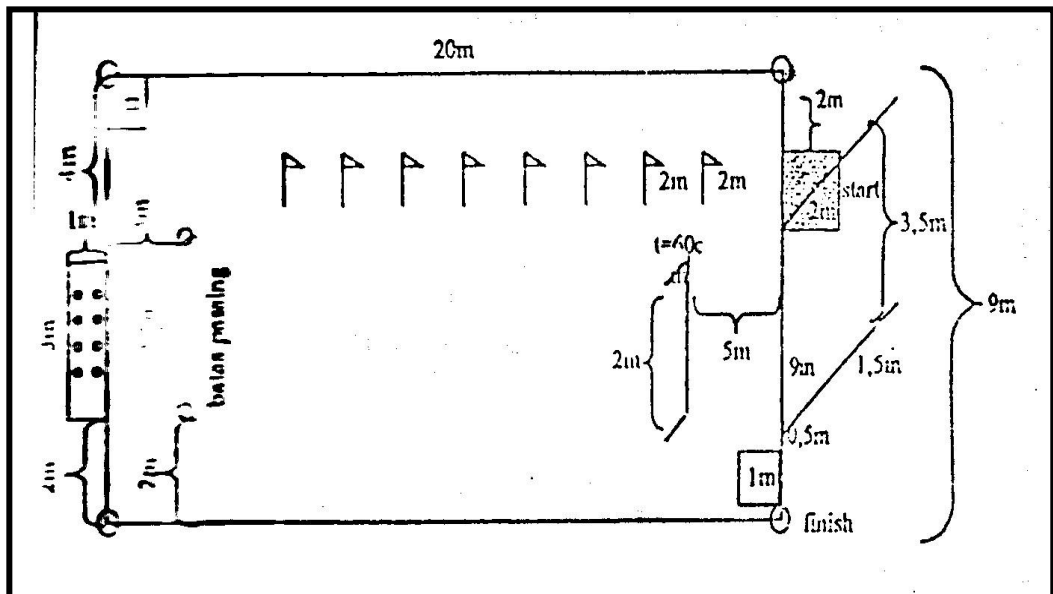
- a) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c) Testi bersepatu bola.
- d) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

a) Testi berd

- f) Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- g) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
- Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).



**Gambar 4. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola
(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)**

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes keterampilan bermain sepakbola sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes setelah sampel diberi perlakuan. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Kradenan, Maguwoharjo. Lapangan Kradenan adalah lapangan yang digunakan SSB Matra, sehingga dapat langsung digunakan untuk penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. 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. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan

menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *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. Persentase setelah diberi perlakuan digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan bermain sepakbola pada siswa KU-14 tahun SSB Matra, dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest-Posttest* Kemampuan Bermain Sepakbola Kelompok Eksperimen

Hasil analisis deskriptif statistik keterampilan bermain siswa KU-14 tahun SSB Matra KU-14 tahun pada kelompok eksperimen selengkapnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bermain Sepakbola Kelompok Eksperimen

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	41.37	40.11	1.26
2	42.41	41.10	1.31
3	42.46	41.32	1.14
4	43.19	40.24	2.95
5	43.20	41.19	2.01
6	43.33	43.03	0.3
7	43.48	42.31	1.17
8	43.55	42.52	1.03
9	43.56	43.14	0.42
10	43.61	42.35	1.26
Mean	43.02	41.73	
SD	0.72	1.09	
Minimal	41.37	40.11	
Maksimal	43.61	43.14	

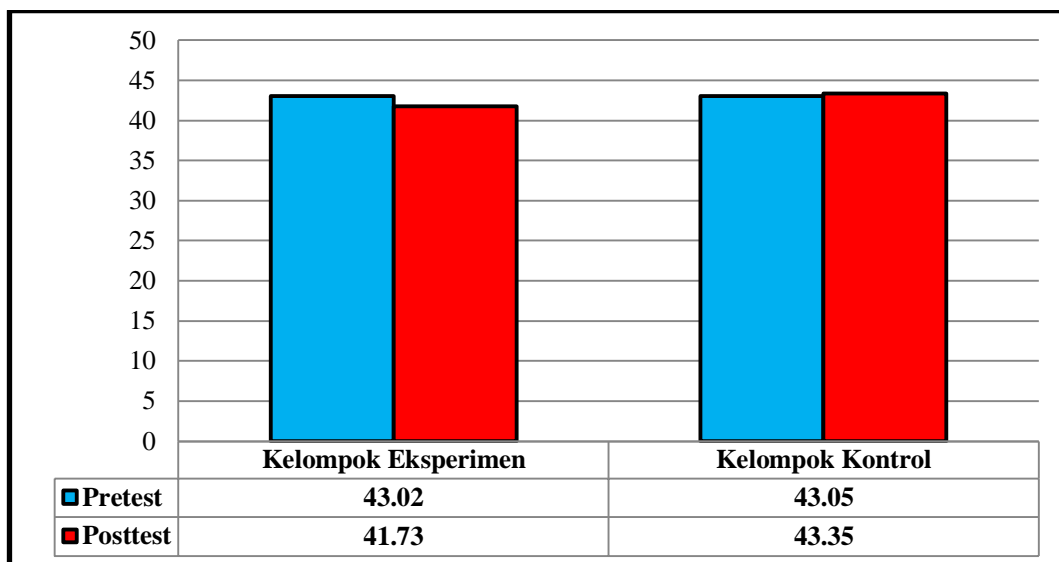
b. *Pretest-Posttest* Kemampuan Bermain Sepakbola Kelompok Kontrol

Hasil analisis deskriptif statistik keterampilan bermain siswa KU-14 tahun SSB Matra KU-14 tahun pada kelompok kontrol selengkapnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bermain Sepakbola
Kelompok Kontrol**

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	41.42	43.25	-1.83
2	42.38	43.07	-0.69
3	43.06	43.54	-0.48
4	43.07	43.09	-0.02
5	43.24	42.30	0.94
6	43.28	43.49	-0.21
7	43.49	44.56	-1.07
8	43.54	43.52	0.02
9	43.49	43.51	-0.02
10	43.54	43.14	0.4
Mean	43.05	43.35	
SD	0.67	0.57	
Minimal	41.42	42.30	
Maksimal	43.54	44.56	

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kemampuan bermain sepakbola pada siswa KU-14 tahun SSB Matra kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Power Kemampuan Bermain Sepakbola pada siswa KU-14 Tahun SSB Matra Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok		p	Sig.	Keterangan
Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,348	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,809	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pretest</i>	0,309	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,477	0,05	Normal

Dari hasil tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 76.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Eksperimen	1	18	0,070	Homogen
<i>Pretest-Pottest</i> Kelompok Kontrol	1	18	0,673	Homogen

Dari tabel 8 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* kelompok eksperimen sig. p 0,070 > 0,05, dan *pretest-posttest* kelompok kontrol sig. p 0,673 > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 76.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Bermain sepakbola Kelompok Eksperimen (Latihan *Ball Feeling*)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t_{ht}	t_{tb}	sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	43,02	5,389	2,262	0,000	1,29	2,99%
<i>Posttest</i>	41,73					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,389 dan t_{tabel} (df 9) 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,389 > t_{tabel} 2,262, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman”. **diterima**. Dari data *pretest*

memiliki rerata 43,02, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 41,73. Besarnya peningkatan kemampuan bermain sepakbola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,29 detik, dengan kenaikan persentase sebesar 2,99%.

Hipotesis kedua yang berbunyi "Ada perbedaan yang signifikan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol". Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata <i>Posttest</i>	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t_{ht}	t_{tb}	sig.	Selisih
Eksperimen	41,73	4,157	2,101	0,001	1,62
Kontrol	43,35				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 4,157 dan t_{tabel} ($df = 18$) = 2,101, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,001. Karena t_{hitung} $4,157 > t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,001 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi "Ada perbedaan yang signifikan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol", **diterima**. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 1,62 detik, hal tersebut menunjukkan kelompok eksperimen yang diberikan latihan *ball feeling* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Matra KU- 14 tahun. Melalui latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara signifikan dan meningkat sebesar 2,99%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Kurnia dkk, (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Peningkatan keterampilan sebesar 5,49083 atau 22,19%. Ditambahkan hasil penelitian Yulianto, dkk (2019) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal kota Pekanbaru.

Latihan *ball feeling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harsono (2015: 43), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental. Latihan *ball feeling* yang dilakukan oleh kelompok eksperimen telah dilaksanakan secara sistematis, yaitu latihan dilakukan secara teratur, terencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dan berkesinambungan dari yang

sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggunya, yaitu setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu. Melakukan latihan *ball feeling* dengan frekuensi latihan 4 kali setiap minggunya, itu berarti telah menganut prinsip kembali ke asal pada latihan, yaitu jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan berkelanjutan maka dapat menyebabkan *detraining* (penurunan prestasi), untuk mengembalikan pada kondisi semula memerlukan waktu yang lama dan tentunya akan mengganggu proses latihan (Irianto, 2018: 43-51).

Pelaksanaan latihan *ball feeling* pada kelompok eksperimen juga dilakukan terencana menurut jadwal sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Latihan yang dilakukan berdurasi 90 menit, mulai dari pukul 16.00 s/d 17.30 WIB. Latihan dilakukan sesuai dengan tahapan latihan yang dijelaskan oleh Irianto (2018: 59), yaitu agar memperoleh hasil yang optimal dalam latihan maka harus dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Dalam latihan *ball feeling* pada kelompok eksperimen selalu dilaksanakan secara berkesinambungan, yaitu diawali dari latihan yang sederhana selanjutnya menuju latihan yang lebih kompleks. Latihan *ball feeling* dimulai dari berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari. Dengan cara ini diharapkan seorang pemain lebih terasah *ball feeling*nya, karena berkesempatan belajar mengenal karakteristik gerak bola mulai dari yang sederhana menuju ke tingkat yang lebih kompleks.

Selain berkesinambungan, latihan yang baik harus dilakukan secara berulang-ulang dan ditambah beban kerjanya. Maksud dari berulang-ulang yaitu

kegiatan latihan yang dipelajari harus dilakukan secara terus menerus agar gerakan yang sulit menjadi mudah, otomatis, dan hemat tenaga. Beban kerja saat latihan *ball feeling* juga selalu ditingkatkan, mulai dari yang paling mudah hingga yang kompleks dengan tambahan waktu pada saat inti latihan. Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan *ball feeling* pada kelompok eksperimen di atas, yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *ball feeling* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Matra KU- 14 tahun.

Coerver (1985: 41), menjelaskan dengan melakukan latihan *ball feeling* untuk menguasai teknik dasar, maka kelenturan dan kelincahan pada hakikatnya sudah dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul, sehingga keterampilan yang diperoleh adalah keterampilan teknik dan fisik. Komarudin (2011: 24-42), menyatakan bahwa faktor kualitas fisik seperti kelenturan, kekuatan, power, daya tahan, dan faktor kualitas motorik seperti kelincahan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan, dan orientasi ruang merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain untuk berhasil dalam menguasai bola. Dari hasil penelitian pada kelompok eksperimen, maka keterampilan bermain sepakbola terjadi karena *feeling* siswa terhadap bola meningkat dan terjadi kondisi fisik siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada pemain KU-14 Tahun di SSB Matra yang berjumlah 20 orang.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil kemampuan bermain sepakbola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap keterampilan bermain siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman, dengan $t_{hitung} 5,389 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 2,99%.
2. Ada perbedaan yang signifikan keterampilan bermain sepakbola siswa KU-14 tahun SSB Matra, Depok, Sleman antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dengan $4,157 > t_{tabel} = 2,101$ dan sig, $0,001 < 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepakbola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA


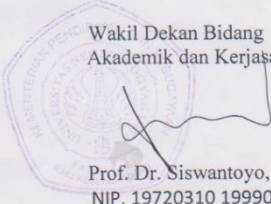
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x · Source: PubMed.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Coerver, W. (1985). *Pembinaan sepakbola ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Currell, Conway, S, & Jeukendrup, A.E. (2009). Carbohydrate ingestion improves performance of a new reliable test of soccer performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, Vol. 19, pp. 34-46.
- Charlim. (2010). *Mengenal lebih jauh tentang sepak bola*. Jakarta: Multi Kreasi18.
- Dermawan. (2011). *Loog book lisensi D nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- Ghosh, A. (2005). *Manual of training for government officials. Administra-tive Training Institute*. Government of West Bengal: Bidhan Nagar.
- Harre. (2012). *Principle of sport training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(7): pp.689–698.
- Hurlock, E,B. (2000). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.

- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 2: 103 –107.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Kurnia, D, Risyanto, A, & Rosman. (2018). Pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB Perseba Bongas KU 9-11 tahun. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, Vol. 4 No 2 (p) 2461-3961.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sports Science Exchange*, Vol. 27, No. 128, 1-7.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer*. USA & Canada: Routledge.
- Rizkiyanto, Sugiharto, & Soenyoto. (2018). The effect of exercise and agility on speed dribbling football extracurricular MTs Al-Uswah Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, (1) (2018) : 95 – 99.
- Salim. (2008). *Buku pintar sepak bola*. Tangerang: Nusantara Lestari Ceria Pratama.


- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). *Basics of strength and conditioning manual*. National Strength and Conditioning Association: All rights reserved.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Soedjono. (1999). *Konsep pembinaan sepakbola usia dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soegiyanto. (1990). *Teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tedjasaputra, Mayke. S. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan untuk pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Grasindo.
- Yang, Z. (2014). Study on classification of football techniques and the analysis on factors influencing football techniques. *BTAIJ*, 10(21), [13032-13037].
- Yohanes Sidik Wijaya. (2015). *Pengaruh latihan ball feeling terhadap peningkatan ketrampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 tahun*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Yuliani & Sujiono B. (2010). *Bermain kreatif berbasis kecerdasan jamak*. Jakarta: Indeks.
- Yulianto & Muhammad Sazeli Rifki. (2019). *Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal klub Latansa Kota Pekanbaru*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
<small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>	
Nomor : B/12.14/UN.34.16/PP/2019.	6 Desember 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ketua Pelatih SSB Matra Kepala di Tempat.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Ikhsandi Ar-Rasid
NIM	: 14602244029
Program Studi	: PKO
Dosen Pembimbing	: Sibagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 8 Desember 2019 s/d s/d 16 Januari 2020
Tempat	: Siswa SSB Matra KU-14, Lapangan Balai Desa Maguwoharjo Sleman.
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Ketrampilan Bermain Sepakbola Siswa KU-14 Tahun SSB Matra Sleman.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. NIP. 19720310 199903 1 002	
Tembusan :	
1. Kaprodi PKO	
2. Pembimbing Tas.	
3. Mahasiswa ybs	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Matra

	SSB MATRA Maguwoharjo Putra <i>Sekretariat : Kantor Desa Maguwo, Ringroad Utara, Sleman</i>
---	---

N0	: 09/SSBMATRA/I/2020	Sleman 20 Januari 2020
Hal	: Surat keterangan	


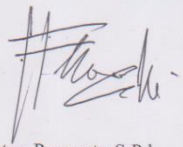
Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, **Fajar Setyo Pranyoto, S.Pd** selaku Koordinator Pelatih Sekolah Sepakbola Maguwoharjo Putra (SSB MATRA) Sleman, msenyatakan bahwa mahasiswa yang ber,

Nama : Ikhsandi Ar-Rasid
NIM : 14602244029
PRODI : PKO
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Felling Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa KU-14 Tahun SSB Matra Sleman

Telah melaksanakan penelitian di SSB MATRA Sleman pada tanggal 8 Desember 2019 s/d 16 Januari 2020.

Demiiian surat keterangan ini kami buat untuk bisa digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian Saudara kami ucapkan terimakasih.

	Koordinator Pelatih SSB Matra
	
	Fajar Setyo Pranyoto,S.Pd.

Lampiran 3. *Ordinal Pairing*

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Adhex Ocha Saputra	A	41.37
2	Fachrel Raditya K	B	41.42
3	Fatkhurohman Zakki	B	42.38
4	Andika Lutfi Raditya	A	42.41
5	Davvin Andarestha H	A	42.46
6	Hafiz Dhizal Achmad Q	B	43.06
7	Rafi Hutama	B	43.07
8	Akhdan Falih	A	43.19
9	Hillbram Ahmad F	A	43.2
10	Denta Arya Putra P	B	43.24
11	Alfradita Agatama Fitra	B	43.28
12	Rafly Hardiyanto	A	43.33
13	Diandra Muhammad R	A	43.48
14	Rayhan Ardyano Denny	B	43.49
15	Andika Saputra	B	43.54
16	Arif Setia Budi	A	43.55
17	Ma'ruf Munajad	A	43.56
18	Rintang Arkha Syaputra	B	43.58
19	Aditya Prihatin Wicaksono	B	43.59
20	Bagus Setiawan	A	43.61

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posstest*

DAFTAR KELOMPOK

No	Nama	Pretest	No	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
1	Adhex Ocha Saputra	41.37	1	Fachrel Raditya K	41.42
2	Andika Lutfi Raditya	42.41	2	Fatkurohman Zakki	42.38
3	Davvin Andarestha H	42.46	3	Hafiz Dhizal A	43.06
4	Akhdan Falih	43.19	4	Rafi Utama	43.07
5	Hillbram Ahmad F	43.2	5	Denta Arya Putra P	43.24
6	Rafly Hardiyanto	43.33	6	Alfradita Agatama F	43.28
7	Diandra Muhammad	43.48	7	Rayhan Ardyano D	43.49
8	Arif Setia Budi	43.55	8	Andika Saputra	43.54
9	Ma'ruf Munajad	43.56	9	Rintang Arkha S	43.49
10	Bagus Setiawan	43.61	10	Aditya Prihatin W	43.54
Jumlah			Jumlah		
Mean			Mean		

DATA POSTTEST

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No	Nama	Hasil	No	Nama	Hasil
1	Adhex Ocha Saputra	40.11	1	Fachrel Raditya K	43.25
2	Andika Lutfi Raditya	41.10	2	Fatkurohman Zakki	43.07
3	Davvin Andarestha H	41.32	3	Hafiz Dhizal Achmad	43.54
4	Akhdan Falih	40.24	4	Rafi Utama	43.09
5	Hillbram Ahmad F	41.19	5	Denta Arya Putra P	42.30
6	Rafly Hardiyanto	43.03	6	Alfradita Agatama F	43.49
7	Diandra Muhammad R	42.31	7	Rayhan Ardyano D	44.56
8	Arif Setia Budi	42.52	8	Andika Saputra	43.52
9	Ma'ruf Munajad	43.14	9	Rintang Arkha S	43.51
10	Bagus Setiawan	42.35	10	Aditya Prihatin W	43.14

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		43.0160	41.7310	43.0510	43.3470
Median		43.2650	41.8150	43.2600	43.3700
Mode		41.37 ^a	40.11 ^a	43.49 ^a	42.30 ^a
Std. Deviation		.72247	1.09159	.67187	.56537
Minimum		41.37	40.11	41.42	42.30
Maximum		43.61	43.14	43.54	44.56
Sum		430.16	417.31	430.51	433.47

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.37	1	10.0	10.0	10.0
	42.41	1	10.0	10.0	20.0
	42.46	1	10.0	10.0	30.0
	43.19	1	10.0	10.0	40.0
	43.2	1	10.0	10.0	50.0
	43.33	1	10.0	10.0	60.0
	43.48	1	10.0	10.0	70.0
	43.55	1	10.0	10.0	80.0
	43.56	1	10.0	10.0	90.0
	43.61	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Posttest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.11	1	10.0	10.0	10.0
	40.24	1	10.0	10.0	20.0
	41.1	1	10.0	10.0	30.0
	41.19	1	10.0	10.0	40.0
	41.32	1	10.0	10.0	50.0
	42.31	1	10.0	10.0	60.0
	42.35	1	10.0	10.0	70.0

42.52	1	10.0	10.0	80.0
43.03	1	10.0	10.0	90.0
43.14	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Pretest Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 41.42	1	10.0	10.0	10.0
42.38	1	10.0	10.0	20.0
43.06	1	10.0	10.0	30.0
43.07	1	10.0	10.0	40.0
43.24	1	10.0	10.0	50.0
43.28	1	10.0	10.0	60.0
43.49	2	20.0	20.0	80.0
43.54	2	20.0	20.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 42.3	1	10.0	10.0	10.0
43.07	1	10.0	10.0	20.0
43.09	1	10.0	10.0	30.0
43.14	1	10.0	10.0	40.0
43.25	1	10.0	10.0	50.0
43.49	1	10.0	10.0	60.0
43.51	1	10.0	10.0	70.0
43.52	1	10.0	10.0	80.0
43.54	1	10.0	10.0	90.0
44.56	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	43.0160	41.7310	43.0510	43.3470
	Std. Deviation	.72247	1.09159	.67187	.56537
Most Extreme	Absolute	.295	.202	.305	.266
Differences	Positive	.205	.147	.233	.266
	Negative	-.295	-.202	-.305	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		.933	.639	.966	.842
Asymp. Sig. (2-tailed)		.348	.809	.309	.477
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretes-Posttest Eksperimen	3.715	1	18	.070
Pretes-Posttest Kontrol	.184	1	18	.673

Lampiran 6. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	43.0160	10	.72247	.22846
	Posttest Eksperimen	41.7310	10	1.09159	.34519
Pair 2	Pretest Kontrol	43.0510	10	.67187	.21246
	Posttest Kontrol	43.3470	10	.56537	.17879

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen	10	.726	.017
Pair 2	Pretest Kontrol & Posttest Kontrol	10	.223	.535

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	1.28500	.75406	.23845	.74558	1.82442	5.389	9	.000
Pair 2	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	-.29600	.77553	.24524	-.85078	.25878	-1.207	9	.258

PERBANDINGAN KELOMPOK EKSPERIMEN DENGAN KELOMPOK KONTROL

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	10	41.7310	1.09159	.34519
	2	10	43.3470	.56537	.17879

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest Eksperimen- Kontrol	Equal variances assumed	8.454	.009	-4.157	18	.001	-1.61600	.38874	2.43272	-.79928
	Equal variances not assumed			-4.157	13.504	.001	-1.61600	.38874	2.45265	-.77935

Lampiran 7. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 8. Biodata Pemain

BIODATA PEMAIN SSB MATRA U 14 TAHUN


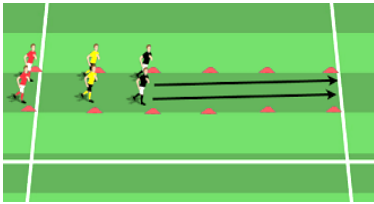
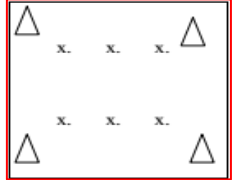
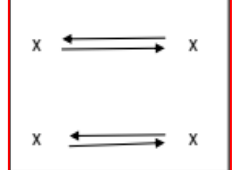
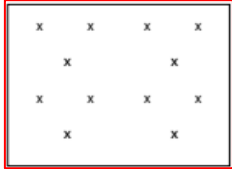


No	Nama	Tanggal Lahir	Umur
1	Adhex Ocha Saputra	19-Januari-2006	14 tahun
2	Andika Lutfi Raditya	4-Juni-2005	15 tahun
3	Davvin Andarestha H	9-Juli-2005	15 tahun
4	Denta Arya Putra P	16-Februari-2006	14 tahun
5	Diandra Muhammad R	8-Desember-2006	14 tahun
6	Fachrel Raditya K	27-Juni-2006	14 tahun
7	Fatkhurohman Zakki	5-Desember-2006	14 tahun
8	Hafiz Dhizal Achmad Q	9-Oktober-2005	15 tahun
9	Hillbram Ahmad F	9-November-2006	14 tahun
10	Ma'ruf Munajad	18-Desember-2006	14 tahun
11	Rafi Utama	4-September-2005	14 tahun
12	Rafly Hardiyanto	26-Desember-2006	14 tahun
13	Rayhan Ardyano Denny	10-Januari-2006	14 tahun
14	Rintang Arkha Syaputra	20-Maret-2005	15 tahun
15	Aditya Prihatin Wicaksono	21-November-2005	15 tahun
16	Akhdan Falih	10-Juli-2005	15 tahun
17	Alfradita Agatama Fitra	26-September-2006	14 tahun
18	Andika Saputra	16-Februari-2005	15 tahun
19	Arif Setia Budi	18-Maret-2005	15 tahun
20	Bagus Setiawan	10-Maret-2005	15 tahun

Lampiran 9. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	AA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	AB	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	AC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	AD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	AE	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	AF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	AG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	AH	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	AI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	AJ	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	BB	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	BC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	BD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
14	BE	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	BF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	BG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	BH	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	BI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	BJ	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	BK	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√


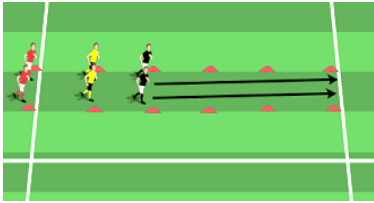
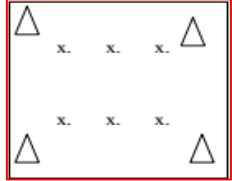
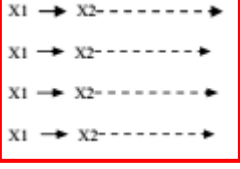



SESI LATIHAN *BALL FEELING*

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: keterampilan bermain	Sesi	: 1-4
Jumlat Atlet	: 10	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5"	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5" 5" 10"	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti	30"		
A	Pemain melakukan <i>ball Feeling</i> menimang-nimang bola di tempat	Set : 2 Rep: 3 Rec: 1' Int: 2'		Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Ukuran: 10 x 10 meter
B	Pemain menimang-nimang bola bergerak ke teman lalu bergantian	2 set 3 rep		jarak antar pemain 5 meter
C	Pemain menimang-nimang bola secara berkelompok. Setelah 3 kali sentuh bergantian dengan teman	10"		Tidak terikat luas lapangan
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5'	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5'	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.


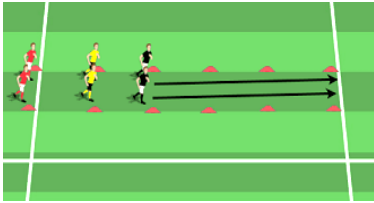
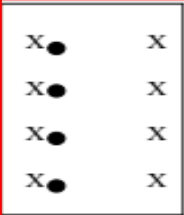
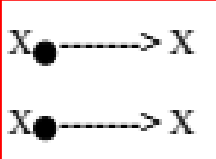
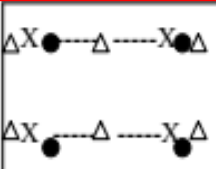


SESI LATIHAN *BALL FEELING*

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: keterampilan bermain	Sesi	: 5-8
Jumlat Atlet	: 10	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5''	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5'' 5'' 10''	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti	30''		
A	Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan di tempat	Set : 2 Rep: 4 Rec: 1' Int: 2'		Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Ukuran: 10 x 10 meter
B	Pemain mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam satu kali sentuhan	2 set 4 rep		jarak antar pemain 5 meter
C	Pemain menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan secara zig-zag melewati marker.	2 set 4 rep		Tidak terikat luas lapangan
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5'	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5'	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.


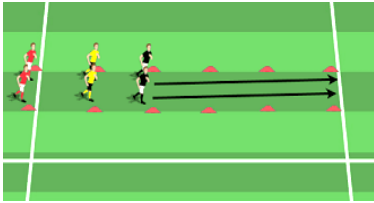
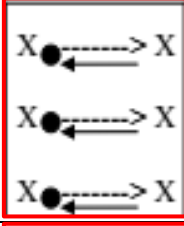
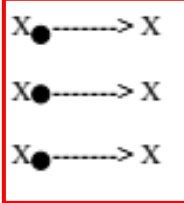
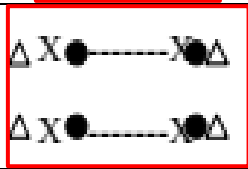


SESI LATIHAN *BALL FEELING*

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: keterampilan bermain	Sesi	: 9-12
Jumlah Atlet	: 10	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5"	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5" 5" 10"	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti	30"		
A	Menggerakkan bola dengan kaki luar menggunakan 2 kaki bergantian (di tempat).	Set : 3 Rep: 3 Rec: 1' Int: 2'		Lakukan gerakan dengan waktu setiap item 1 menit. Waktu istirahat adalah saat pergantian dengan pasangannya
B	Menggerakkan bola dengan menggunakan sol sepatu ke kanan dan kiri dengan 2 kaki bergantian (di tempat).	Set : 3 Rep: 3 Rec: 1' Int: 2'		jarak antar pemain 5 meter
C	Menggiring dengan menggunakan sol sepatu dengan bola digerakkan ke kanan-kiri, arah menggiring maju dan mundur	Set : 3 Rep: 3 Rec: 1' Int: 2'		Menggiring maju menuju cone tengah, kemudian menggiring mundur menuju cone terakhir. Jarak 5 meter
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5'	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5'	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN *BALL FEELING*

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: keterampilan bermain	Sesi	: 13-16
Jumlat Atlet	: 10	Peralatan	: Bola, <i>cones</i>
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Sedang
Tingkatan Atlet	:	Pelatih	: 2 orang

N O	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar a. Disiapkan b. Doa c. Penjelasan materi	5"	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> keliling lapangan 2 kali. b. <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. c. <i>Stretching</i> dinamis / Samba	5" 5" 10"	Coach 	a. Meningkatkan suhu tubuh dan otot. b. Gerakan dimulai dari atas ke bawah atau sebaliknya. c. Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti	30"		
A	Berpasangan, salah satu melempar bola, kontrol bola dengan paha kemudian <i>passing</i>	Set : 3 Rep: 4 Rec: 1' Int: 2'		Lakukan gerakan dengan waktu setiap item 1 menit. Waktu istirahat adalah saat pergantian dengan pasangannya
B	Menggerakkan bola dengan punggung kaki ke kanan dan kiri menggunakan dua kaki secara bergantian	Set : 3 Rep: 4 Rec: 1' Int: 2'		jarak antar pemain 5 meter
C	Menggiring bola menyamping dengan menggunakan pul sepatu. Kombinasi kontrol kaki dalam	Set : 3 Rep: 4 Rec: 1' Int: 2'		Menggiring dengan kaki kanan, kembali dengan kaki kiri. Jarak 5 meter
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5'	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5'	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

Lampira 11. Dokumentasi Penelitian





Tes Keterampilan Bermain Sepakbola



Latihan menimang-nimang bola



Menggiring dengan menggunakan sol sepatu dengan bola digerakkan ke kanan-kiri, arah menggiring maju dan mundur



Latihan menginjak-injak bola



Menggiring bola menyamping dengan menggunakan pul sepatu. Kombinasi kontrol kaki dalam