

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
SMA IT AR-RAIHAN BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh :

**JIHAD AKBAR
NPM 2113051085**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA IT AR RAIHAN BANDAR LAMPUNG

Oleh

JIHAD AKBAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa *ekstrakurikuler* futsal di SMA IT Ar Raihan Bandar Lampung. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar penting dalam futsal yang menuntut penguasaan bola yang baik. Namun, masih banyak siswa yang belum mampu melakukan *dribbling* secara optimal. Latihan *ball feeling* diyakini mampu meningkatkan kontrol bola dan kepekaan pemain terhadap bola saat bermain. Penelitian ini menggunakan metode *kuasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah 22 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (latihan *ball feeling*) dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling zig-zag* untuk mengukur kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada kelompok *eksperimen* dengan nilai $t \text{ hitung} = 4,161 > t \text{ tabel} = 2,228$, yang berarti latihan *ball feeling* secara signifikan meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai $t \text{ hitung} = 0,634 < t \text{ tabel} = 2,228$. Selain itu, uji perbandingan antara kedua kelompok pada tes akhir menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $t \text{ hitung} = 4,114 > t \text{ tabel} = 2,086$. Temuan ini membuktikan bahwa latihan *ball feeling* efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain futsal remaja.

Kata Kunci: ball feeling, dribbling, futsal, latihan

ABSTRACT

THE EFFECT OF BALL FEELING TRAINING ON THE DRIBBLING ABILITY OF FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS SMA IT AR RAIHAN BANDAR LAMPUNG

By

JIHAD AKBAR

This study aims to determine the effect of ball feeling training on the dribbling ability of futsal extracurricular students at SMA IT Ar-Raihan Bandar Lampung. Dribbling is one of the important basic techniques in futsal that requires good ball control. However, there are still many students who have not been able to dribbling optimally. Ball feeling training is believed to be able to improve ball control and player sensitivity to the ball while playing. This study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The research subjects were 22 students who were divided into two groups, namely the experimental group (ball feeling training) and the control group. The research instrument used a zig-zag dribbling test to measure dribbling ability before and after treatment. The results of the t-test showed that there was a significant effect on the experimental group with a calculated t value = $4.884 > t_{table} = 2.228$, which means that ball feeling training significantly improved students' dribbling ability. In contrast, the control group did not show a significant increase with a calculated t value = $0.634 < t_{table} = 2.228$. In addition, the comparison test between the two groups in the final test showed a significant difference with a calculated t value = $4.114 > t_{table} = 2.086$. This finding proves that ball feeling training is effective in improving dribbling skills in adolescent futsal players.

Keywords: ball feeling, dribbling, futsal, training

**PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
SMA IT AR RAIHAN BANDAR LAMPUNG**

Oleh

JIHAD AKBAR

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN BALL FEELING
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
SISWA EKSRTAKULIKULER FUTSAL SMA
IT AR RAIHAN BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Jihad Akbar**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113051085**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'H. Tarigan'.

Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP 19601231 198803 1 018

Dosen Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'C. Kurniawan'.

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd, M.Or.
NIP 19910131 202421 1 005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'M. Nurwahidin'.

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd, M.Or.**

Penguji : **Dr. Frans Nurseto, M.Psi.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albert Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal lulus ujian skripsi : **22 September 2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jihad Akbar
NPM : 2113051085
Program studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA IT AR RAIHAN Bandar Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 22 September 2025

Yang Membuat Pernyataan



Jihad Akbar
NPM. 2113051085

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Jihad Akbar. Lahir pada tanggal 01 agustus 2003 di Metro. Anak kedua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Abdurrohman dan Ibu Erni. Penulis menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah 1 Bandar Lampung lulus tahun 2015, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah 3 Bandar Lampung lulus tahun

2018, Sekolah Menengah Atas (SMA) Al Kautsar Bandar Lampung lulus tahun 2021, diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung tahun 2021 melalui jalur SBMPTN,

Pada tahun 2023, penulis melaksanakan KKN di desa Margo Lestari dan praktik mengajar melalui Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Margo Lestari Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan ,selama 40hari mulai dari tanggal 3 januari 2024 sampai dengan 12 Februari 2024.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terima kasih.

MOTTO

“Allah tidak membebani seorang hamba melebihi batas kemampuannya”

Q. S AL- Baqarah 286

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada

Kedua Orangtua, Ayah saya Abdurrohman dan mama saya Erni yang selalu mendoakan dan memberikan restu setiap perjalanan yang anakmu ini jalani, ucapan rasa syukur dan terimakasih atas segala jasa, usaha dan pengorbanan jerih payah dalam tiap cucuran keringat yang diberikan untuk anak-anaknya dan menjadi salah satu motivasiku untuk mendapatkan gelar sarjana ini.

SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA IT AR RAIHAN Bandar Lampung”, Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M, Selaku Rektor Universitas Lampung
2. Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung
3. Dr. Muhammad Nurwahidin M,Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Drs. Herman Tarigan, M.Pd. selaku pembimbing utama yang sudah sangat sabar dalam memberikan arahan, masukkan, bimbingan dan kepercayaan kepada penulis
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd, M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis.
6. Dr. Frans Nurseto, M.Psi Dosen Pembahas yang sudah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kedua orang tua saya, Bapak Abdurrohman dan Ibu Erni yang selalu mendukung dan mendoakan di setiap langkah saya.
9. Terima kasih juga kepada kakak saya yang sudah sangat sabar membantu dan mengajarkan saya pada saat proses pembuatan skripsi.
10. Abang sepupu saya bang Ijul yang sudah membantu saya pada saat saya melaksanakan penelitian disekolah.

11. Sahabat-sahabat kosan yang selalu ada, saling mensupport dan membantu menemani penulis.
12. Terimakasih kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya yang telah menjadi partner penulis yang selalu menemani, mendukung serta mendengar keluh kesah penulis dalam menyusun karya ilmiah ini.
13. Teman-teman seperjuangan Penjas 2021 yang sudah saya anggap sebagai keluarga dikala susah dan senang bersama
14. Teman-teman KKN/PLP Margo Lestari tahun 2023, Ibu Bapak Guru, Kepala Desa serta seluruh lapisan masyarakat Margo Lestari , Kec. Jati agung, Kab. Lampung Selatan, terimakasih banyak telah memberikan ilmu dan pengalaman hidup yang sangat berarti bagi saya.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan semua hal baik dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. Wassalammualaikum, Wr.

Bandar Lampung, 22 September 2025
Peneliti,

Jihad akbar
NPM 2113051085

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.7. Lingkup Penelitian	9
1.8 Penjelasan judul.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Pendidikan olahraga	12
2.2. Pengertian olahraga	13
2.3. Pembinaan olahraga menuju prestasi	14
2.4. Kualitas prestasi	16
2.5. Intelegensi dan bakat	17
2.6. Belajar gerak.....	18
2.7. Ranah gerak.....	18
2.8. Gerak aerobik dan anaerobik	20
2.8.1. Gerak aerobik	20
2.8.2. Gerak anaerobik	20
2.9. Keterampilan terbuka	21
2.9.1. Keterampilan terbuka (open skill).....	21
2.9.2. Keterampilan Tertutup	22
2.10. Hakikat ekstrakurikuler	22
2.11. Hakikat Futsal	23
2.12. Peraturan olahraga futsal	25
2.13. Hakikat <i>Dribbling</i>	26
2.13.1. Pengertian kemampuan <i>Dribbling</i>	26
2.13.2. Macam macam teknik <i>dribbling</i>	27
2.14. Hakikat latihan	28
2.14.1. Pengertian latihan.....	28
2.14.2. Prinsip dan tujuan latihan	29
2.15. Hakikat keterampilan ball feeling	31
2.15.1. Pengertian ball feeling	31

2.15.2. Variasi latihan ball feeling.....	33
2.16.Skenario pelatih.....	37
2.17.Penelitian yang relevan.....	38
2.18.Kerangka berpikir.....	40
2.19.Hipotesis	41
III. METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1. Metode penelitian	42
3.2. Jenis penelitian	42
3.3. Definisi operasional variabel penelitian	43
3.4. Populasi.....	44
3.5. Sampel	44
3.6. Variabel penelitian	44
3.7. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data.....	45
3.7.1. Instrumen penelitian.....	45
3.8. Desain penelitian	47
3.9. Teknik analisis data	49
3.9.1. Uji prasyarat analisis.....	49
3.10.Uji hipotesis	51
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Hasil Penelitian	52
4.1.1. Deskripsi Data Penelitian	52
4.1.2. Hasil Penelitian Pada Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i>	53
4.1.3. Hasil Penelitian Pada Kelompok kontrol.....	55
4.1.4. Hasil Uji Prasyarat	57
4.1.5. Hasil Uji Hipotesis	59
4.2. Pembahasan.....	61
V . KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1. Kesimpulan	66
5.2. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil penelitian kemampuan <i>dribbling</i>	52
2. Distribusi frekuensi kemampuan <i>dribbling</i> kelompok ball feeling	54
3. Distribusi frekuensi kemampuan <i>dribbling</i> kelompok control.....	56
4. Hasil uji normalitas	58
5. Uji homogenitas kemampuan <i>dribbling</i>	58
6. Uji hipotesis terhadap kemampuan <i>dribbling</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun	15
2. Prestasi Puncak (Golden Age)	16
3. Pola Pembinaan Atlet	16
4. Kesehatan.....	Error
! Bookmark not defined.	
5. Intelegensi.....	17
6. Klasifikasi Gerak	20
7. Dribbling kaki bagian dalam	33
8. Dribbling kaki bagian luar	33
9. Juggling	34
10. Gerakan Tap toe.....	34
11. Gerakan Soul drag.....	34
12. Gerakan outside inside	35
13. Gerakan roll+ping pong inside foot	35
14. Gerakan V cut inside foot.....	35
15. Gerakan v cut outside foot.....	36
16. Gerakan sole square tap.....	36
17. Gerakan U inside foot	36
18. Gerakan l drag u.....	37
19. Skenario pelatih	37
20. Lapangan tes menggiring bola.....	46
21. Desain penelitian.....	48
22. Ordinal pairing.....	49
23. Diagram Perbandingan Tes Awal Ball Feeling dan kontrol.....	53
24. Diagram Perbandingan Tes Akhir Ball Feeling dan kontrol	53
25. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan Ball Feeling	54
26. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok latihan ball feeling.....	55
27. Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok kontrol	56
28. Presentase Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok kontrol	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	71
2. Surat Balasan Penelitian.....	73
3. Dokumentasi	74
4. Pengelompokan Tes Awal Ordinal Fairing	78
5. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok <i>Treatment</i>	79
6. Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	80
7. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Ball Feeling</i>	81
8. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	82
9. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Ball Feeling</i>	83
10. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol.....	84
11. Homogenitas Tes Awal	85
12. Homogenitas Tes Akhir.....	86
13. Uji Pengaruh Kelompok <i>Ball Feeling</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	87
14. Uji Pengaruh Kelompok Terkontrol Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	88
15. Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok <i>Ball Feeling</i> dan Tes Akhir Kelompok Kontrol	89
16. Program Latihan <i>Ball Feeling</i>	94

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada seluruh jenjang pendidikan, untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Seiring berkembangnya teknologi yang sangat pesat dan gaya hidup modern yang cenderung membuat seseorang lebih pasif, seperti meningkatnya penggunaan perangkat elektronik, handphone dll serta menurunnya aktivitas fisik, telah menimbulkan kekhawatiran tentang kesehatan generasi muda. Kurangnya waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya risiko masalah kesehatan, seperti obesitas dan gangguan metabolisme. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berperan penting untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

Selain mencakup aspek kesehatan, pendidikan jasmani juga berperan dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial. Melalui berbagai aktivitas olahraga dan permainan, siswa diajarkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama tim, kepemimpinan, serta berkompetisi dan bersaing dengan cara yang sehat. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres, dan mendukung perkembangan kognitif dengan meningkatkan fungsi otak.

Menggabungkan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum di sekolah salah satu upaya untuk memastikan siswa tidak hanya menerima pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman praktis yang mendukung mereka dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan seimbang. Dalam hal ini, pendidikan jasmani berperan sebagai alat untuk membina generasi muda yang lebih tangguh, sehat, dan kompetitif.

Ada tiga kegiatan proses pembelajaran di sekolah yang sudah kita ketahui sebelumnya, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler. Kegiatan intrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, dan terjadwal secara sistematis yang merupakan program utama dalam proses mendidik para siswa. Kegiatan ko-kurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sangat berkaitan dengan kegiatan intrakurikuler sehingga dapat menunjang serta membantu terlaksananya kegiatan intrakurikuler dengan baik. Kegiatan ko-kurikuler biasanya dilakukan di luar jadwal intrakurikuler dengan tujuan agar siswa lebih memahami dan memperdalam materi yang ada di kegiatan intrakurikuler dan yang terakhir ada kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Usman, 1993)

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bisa menjadi wadah atau tempat pembinaan para murid dalam sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan salah satunya adalah untuk menciptakan generasi muda yang senang berkreasi, senang berolahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar.

Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ini ditujukan agar siswa dapat mengembangkan bakat, kepribadian serta kemampuannya di berbagai bidang

di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat dan bakat yang telah dimilikinya.

Berdasarkan hal tersebut maka terdapat Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 BAB V Pasal 18 ayat (1) tentang Olahraga Pendidikan, Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan formal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan, yang bertujuan memperkuat tata kelola dan pengembangan olahraga di Indonesia. Undang-undang ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas, prestasi, dan partisipasi masyarakat dalam bidang olahraga dengan melibatkan pemerintah, lembaga, dan masyarakat luas. Adapun pokok-pokok utama dalam undang-undang ini adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, menetapkan sistem pembinaan berjenjang untuk atlet, mulai dari usia dini, pendidikan, hingga tingkat prestasi. Menekankan peran pemerintah dalam menyediakan sarana, prasarana, dan dana untuk pengembangan olahraga. Peningkatan prestasi dan pengelolaan organisasi olahraga mengatur peran organisasi seperti KONI dan KOI dalam peningkatan prestasi atlet di kancah nasional dan internasional. Perlindungan dan kesejahteraan atlet, menyediakan dukungan kesejahteraan bagi atlet selama karier aktif mereka dan juga setelah pensiun. Olahraga masyarakat dan pendidikan jasmani, mengedepankan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat dengan menekankan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Memberikan dukungan dalam bentuk pelatihan, kompetisi, dan fasilitas yang memadai untuk atlet. Berdasarkan pernyataan di atas, olahraga memiliki peran dalam meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, dan salah satunya dapat dicapai melalui olahraga futsal. Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat.

SMA IT Ar-Raihan Bandar Lampung merupakan sekolah yang menerapkan kurikulum pembelajaran dimana mata pelajaran penjas menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib untuk dipenuhi atau dilaksanakan. Selain pembelajaran pada saat jam sekolah, ada juga kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam sekolah yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Siswa diwajibkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh pihak sekolah sesuai dengan minat, bakat atau prestasi yang dimiliki. Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMA Ar-Raihan ini yaitu futsal, basket, karate dan masih banyak lagi. Dengan demikian secara tidak langsung sekolah telah memberikan dukungan dan memfasilitasi siswa untuk dapat mengembangkan dan menggali potensinya agar dapat berprestasi disalah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Dari berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga tersebut, penelitian ini berfokus pada olahraga futsal, yang pada zaman ini telah menjadi olahraga yang telah digemari dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa.

Futsal adalah olahraga yang mirip dengan sepak bola, namun dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yaitu lima orang per tim. Menurut (Asriady, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Permainan ini menekankan keterampilan individu, penguasaan bola, dan kerjasama tim, dengan tujuan utama mencetak gol ke gawang lawan. Futsal dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan, dan aturan permainannya dirancang untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan teknik pemain.

Permainan futsal juga dikenal dengan berbagai istilah lain. Istilah “futsal” merupakan istilah internasional yang berasal dari kata Spanyol atau Portugis yakni *futbol* yang berarti sepak bola dan *sala* yang artinya yakni dalam ruangan, walaupun pada umumnya permainan futsal dapat dimainkan dalam (indor) maupun luar lapangan (outdor)

Sejarah olahraga futsal dicetuskan oleh seseorang bernama Juan Carlos Ceriani yang berasal dari Uruguay dan olahraga futsal sendiri sudah diresmikan oleh FIFA sejak tahun 1930. Hingga sekarang, olahraga futsal telah tersebar hingga di lebih dari 100 negara. FIFA Futsal World Cup menjadi sebuah ajang kompetisi yang paling besar untuk olahraga futsal.

Menurut (Susi Hawindri, 2016) ada 5 teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain futsal yaitu teknik dasar mengumpan (passing), teknik dasar menahan bola (ball control), teknik dasar mengumpan lambung (chipping), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (shooting). Kelima Teknik dasar futsal tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Pemain dalam olah raga permainan futsal dituntut dapat melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan

Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar futsal dengan baik dan benar. Salah satu teknik dasar yang penting dan perlu dikuasai seorang pemain adalah *Dribbling*. *Dribbling* Menurut (Siswandi et al, 2018) salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain futsal yaitu teknik dasar menggiring bola. kemampuan dribling dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Aprilianto et al, 2022; Wibowo, 2021). Untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* seorang pemain terdapat berbagai variasi latihan yang ada, salah satunya adalah latihan ball feeling.

Menurut Irianto (2010: 135), ball feeling merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola.

Ada berbagai macam variasi latihan ball feeling yang bisa dilakukan seperti *Dribbling* inside foot, Dribbling outside foot, Tap Toe, soul drag, outside inside, Roll+ping pong inside foot, V cut inside foot, V cut outside foot, U inside foot, outside foot, Sole square tap, Sole square tap(reverse), L drag U. Dalam

pelatihan teknik *dribbling*, sering kali ditemukan bahwa metode pengajaran yang monoton dapat menyebabkan kebosanan pada pemain. Kebosanan ini pada akhirnya dapat menghambat pencapaian tujuan dan sasaran latihan. Akibatnya, banyak siswa yang tergabung di ekstrakurikuler futsal yang ada di SMA IT Ar-Raihan yang masih menunjukkan kualitas penguasaan *dribbling* yang rendah seperti contoh masih adanya beberapa pemain pada saat ingin menggiring bola melewati pemain lawan, pemain justru kehilangan bola nya sehingga bola dapat direbut oleh pemain lawan. Mengingat pentingnya latihan ball feeling ini, seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh pelatih adalah ketidakmauan pemain untuk melakukan latihan *dribbling* yang dianggap membosankan.

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang telah disebutkan, peneliti berencana untuk melaksanakan penelitian eksperimen guna meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA Ar-Raihan melalui metode latihan ball feeling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperb, khususnya dalam olahraga futsal. Program latihan ball feeling aiki kualitas kemampuan *dribbling* siswa SMA Ar-Raihan Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat pengaruh signifikan dari latihan ball feeling terhadap kemampuan *dribbling* pada murid ekstrakurikuler futsal SMA Ar-Raihan Bandar Lampung.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1.2.1. Pada umumnya beberapa pemain belum memiliki kemampuan *dribbling* yang baik dan benar, sehingga ketika bola di umpan dan pemain ingin melakukan *dribbling* bola nya cenderung terlepas oleh pemain.
- 1.2.2. Pada umumnya pemain kurang tenang pada saat menerima bola atau menguasai bola sehingga ketika di pressing oleh pemain lawan bola mudah terlepas.

1.2.3. Masih kurangnya metode atau variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* seorang pemain, yang membuat pemain justru bosan dengan variasi latihan yang sama.

1.2.4. Kurangnya durasi atau intensitas latihan ball feeling yang sangat berpengaruh dengan kemampuan *dribbling* seorang pemain sehingga harus ditambah durasi nya atau ditingkatkan lagi

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang sudah dibuat dan diuraikan diatas. Maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan penelitian ini dibatasi hanya membahas “Pengaruh latihan Ball Feeling terhadap kemampuan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMA IT Ar-Raihan Bandar Lampung”

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berfungsi sebagai panduan dalam penelitian dan berfokus pada aspek-aspek tertentu yang akan diteliti. Berikut adalah beberapa rumusan masalah yang berkaitan dengan pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan ball control dalam futsal:

- 1.4.1. Adakah Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan pemain dalam menggiring bola pada saat bermain futsal?
- 1.4.2. Adakah Pengaruh kelompok kontrol terhadap kemampuan pemain dalam menggiring bola pada saat bermain futsal?
- 1.4.3. Adakah perbedaan yang terlihat pada pemain dalam kemampuan *dribbling* antara pemain futsal yang mengikuti latihan ball feeling dengan yang tidak?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian terkait pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan ball control dalam futsal dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1.5.1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal.

1.5.2. Tujuan Khusus:

- Mengidentifikasi seberapa besar pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan pemain dalam menggiring bola saat bermain futsal.
- Menganalisis perbedaan kemampuan *dribbling* antara pemain yang melakukan latihan ball feeling dengan yang tidak.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian tentang pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan *dribbling* dalam ekstrakurikuler futsal dapat dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis, dengan fokus pada kegiatan ekstrakurikuler:

Manfaat Teoritis:

- Pengembangan Teori Latihan Futsal di Lingkungan Pendidikan: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan teori dan metode latihan futsal, khususnya di lingkungan sekolah atau pendidikan, dengan menyoroti pentingnya ball feeling dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Manfaat Praktis:

- (1) Meningkatkan Kemampuan Teknis Siswa: Penelitian ini dapat membantu siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui latihan ball feeling yang terstruktur dan efektif.
- (2) Panduan bagi Pembina Ekstrakurikuler: Penelitian ini memberikan informasi kepada pembina atau pelatih ekstrakurikuler futsal mengenai metode latihan yang efektif, sehingga mereka dapat merancang program latihan yang lebih baik dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa.
- (3) Meningkatkan Prestasi Tim Ekstrakurikuler: Dengan meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui latihan yang tepat, tim futsal ekstrakurikuler di sekolah dapat memperbaiki performa secara

keseluruhan dan bersaing lebih baik dalam kompetisi futsal antar sekolah.

- (4) Mendukung Pengembangan Program Ekstrakurikuler: Sekolah dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan dan mengoptimalkan program ekstrakurikuler futsal, sehingga kegiatan tersebut tidak hanya menjadi aktivitas fisik tetapi juga sarana pengembangan keterampilan teknis dan kerja sama tim.

1.7. Lingkup Penelitian

Lingkup penelitian mengenai Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA IT AR-Raihan Bandar Lampung dapat dirinci sebagai berikut:

1.7.1. Subjek Penelitian:

- a) Populasi: Siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMA Ar-Raihan Bandar Lampung.
- b) Sampel: Siswa yang dipilih berdasarkan ordinal pairing dimana dari 22 populasi akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok treatment dan kelompok kontrol.

1.7.2. Variabel Penelitian:

- a) Variabel Bebas (Independent Variable): Latihan Ball Feeling. Ini merupakan bentuk latihan yang berfokus pada penguasaan dan kepekaan terhadap bola.
- b) Variabel Terikat (Dependent Variable): Kemampuan *Dribbling* . Merupakan keterampilan menguasai bola dengan cara menggiring bola menggunakan kaki dalam permainan futsal

1.7.3. Metode Pengumpulan Data:

- a) Tes Kemampuan *Dribbling*: Tes ini bisa berupa pengujian langsung di lapangan dengan indikator yang terukur, seperti tes *dribbling*.
- b) Observasi dan Dokumentasi: Pengamatan terhadap performa siswa selama latihan dan saat permainan futsal berlangsung.

1.7.4. Proses Latihan Ball Feeling:

- a) Durasi Latihan: Misalnya 30-45 menit per sesi, dengan frekuensi 2 kali seminggu.
- b) Jenis dan variasi Latihan:
 - (1) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dengan sole sepatu
 - (2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dengan sole sepatu
 - (3) Juggling bola dengan jumlah tertentu.
 - (4) Tap toe
 - (5) Soul drag
 - (6) Outside inside
 - (7) Roll+Ping pong inside foot
 - (8) Sole square tap
 - (9) V cut outside foot
 - (10) V cut outside foot
 - (11) U inside foot
 - (12) L drag U

1.7.5. Tujuan Penelitian:

- a) Mengetahui sejauh mana latihan Ball Feeling meningkatkan kemampuan *Dribbling* siswa dalam permainan futsal.
- b) Membuktikan efektivitas latihan Ball Feeling sebagai metode latihan dalam meningkatkan performa futsal di kalangan pelajar.

1.7.6. Hasil yang Diharapkan:

- a) Peningkatan *Dribbling*: Diharapkan ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan menggiring bola setelah intervensi latihan Ball Feeling, melalui beberapa variasi latihan ball feeling.
- b) Perbandingan dengan Kelompok Kontrol (jika ada): Jika menggunakan kelompok kontrol, akan dibandingkan apakah latihan ini memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan tanpa latihan atau latihan lain.

1.7.7. Lokasi dan Waktu Penelitian:

- a) Tempat: SMA Ar-Raihan Bandar Lampung, khususnya di lapangan futsal yang digunakan untuk latihan ekstrakurikuler.
- b) Waktu: Durasi penelitian sekitar 1-2 bulan, mencakup periode pretest, pelaksanaan latihan Ball Feeling, dan posttest.

1.8 Penjelasan judul

Judul "Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Ar Raihan" mengandung beberapa unsur utama yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1.8.1 Pengaruh

Menurut surakhmad (2012), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

1.8.2. Ball Feeling

Menurut Irianto (2010: 135), ball feeling merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola.

1.8.3. *Dribbling*

kemampuan dribling dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Aprilianto et al, 2022; Wibowo, 2021).

1.8.4. Ekstrakurikuler

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Nomor 62 tahun 2014) tentang kegiatan ekstrakurikuler menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam pelajaran, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan olahraga

Pendidikan olahraga adalah kegiatan pembelajaran yang menitik beratkan pada pengembangan kemampuan fisik, wawasan, dan sikap terhadap aktivitas fisik dan olahraga. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesehatan tubuh, keterampilan motorik, pemahaman akan prinsip-prinsip olahraga, serta membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik dan pola hidup sehat.

Menurut Mutohir (2005), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan terstruktur, baik secara individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. Proses ini melibatkan berbagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan fisik, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, mengembangkan kemampuan serta keterampilan, merangsang kecerdasan, dan membentuk watak serta kepribadian yang seimbang, guna menciptakan manusia Indonesia yang berkualitas sesuai dengan nilai-nilai Pancasila.

Menurut Wawan S. Suherman (2004), pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, serta pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif. Proses ini juga bertujuan membentuk sikap sportif dan kecerdasan emosional. Lingkungan pembelajaran diatur dengan cermat agar mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif.

Beberapa aspek penting dari pendidikan olahraga meliputi:

- (1) Keterampilan motorik: Mengajarkan gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap.
- (2) Kesehatan dan kebugaran: Menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

- (3) Kerja sama tim: Membantu siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan meningkatkan keterampilan sosial.
- (4) Fair play dan sportivitas: Mengajarkan bermain dengan adil, menghormati aturan, dan bersikap sportif.
- (5) Pengetahuan olahraga: Memberikan wawasan tentang berbagai olahraga, aturannya, dan sejarahnya

2.2. Pengertian olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dijalankan secara rutin dan terorganisir dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kemampuan fisik. Olahraga dapat bersifat rekreasi atau kompetisi, serta melibatkan beragam gerakan tubuh yang melatih kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Selain mendukung kesehatan fisik, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental, mengembangkan keterampilan sosial, menanamkan disiplin, kerja sama, serta membentuk sikap sportif dan etika dalam berkompetisi.

Menurut Seno Gumira Ajidarma, olahraga didefinisikan sebagai kegiatan atau aktivitas yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh manusia sekaligus menjadi wadah kompetisi guna menemukan bakat individu di bidang olahraga (Ibeng, 2021). Menurut (Aditia, 2015) Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistemik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Giriwijoyo (2007:16) mendefinisikan olahraga sebagai serangkaian gerakan fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana, dengan tujuan memelihara gerak tubuh (yang berfungsi untuk mempertahankan kehidupan) dan meningkatkan kemampuan bergerak (yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk

mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas mengenai olahraga, maka pada dasarnya olahraga adalah aktivitas yang teratur dan terencana untuk tujuan prestasi, pendidikan ataupun kesehatan.

2.3. Pembinaan olahraga menuju prestasi

Pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang, kurang lebih berkisar antara 8 s.d 10 tahun secara bertahap, continue, meningkat dan berkesinambungan dengan tahap-tahap sebagai berikut, pembibitan/pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga, peningkatan prestasi. Menurut KONI dalam Proyek Garuda Emas (2000:11-12), rentang waktu setiap tahapan latihan, serta materi latihannya adalah sebagai berikut:

(1). Tahapan latihan persiapan, lamanya kurang lebih 3 s.d 4 tahun

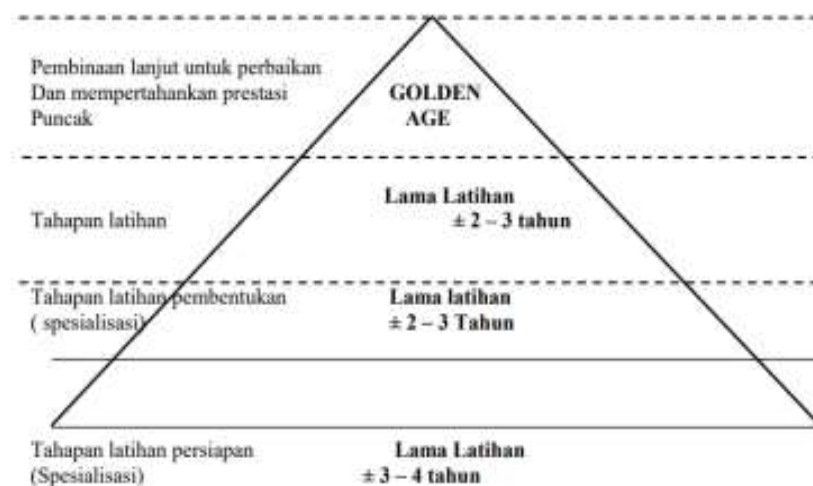
Tahap latihan persiapan ini, merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak sejak usi dini yang berprestasi diarahkan/dijuruskan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi ditahapan latihan berikutnya. Oleh karena itu, latiahannya perlu dilaksanakan dengan cermat dan tepat.

(2) Tahap latihan pembentukan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan/dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya.

(3) Tahap latihan pemantapan, lamanya kurang lebih 2 s.d 3 tahun

Pada Tahap ini, atlet dispesialisasikan pada salah satu cabang olahraga yang paling cocok/ sesuai bagiannya. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai kebatas optimal/maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi altlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak potensinya.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai pretasi puncak, dimana pada umumnya disebut Golden Age (usia emas). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Dengan puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar antara umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 s.d 14 tahun, yang dapat dinamakan usia dini.



Gambar 1. Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8-10 Tahun

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai puncak prestasi (*Golden Age*) adalah sebagai berikut pembinaan lanjutan untuk perbaikan dan mempertahankan prestasi puncak tahapan latihan pemantapan tahapan latihan pembentukan (spesialisasi) tahapan latihan persiapan (multilateral)



Gambar 2. Prestasi Puncak (*Golden Age*)
Sumber: Garuda Emas, 2000: 11-12



Gambar 3 Pola Pembinaan Atlet
Sumber: Garuda Emas, 2000:11-12

Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (*golden age*). Dalam upaya memprediksi cabang-cabang olahraga usia dini yang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, Dapat digunakan metode “*Sport Search*” yang diterbitkan oleh AUSIC (*Australia Sport Commision*) dan merupakan salah satu acuan yang diadopsi oleh KONI metode tersebut dapat mengukur kemampuan potensi anak usia dini

2.4. Kualitas prestasi

Prestasi belajar merupakan hasil yang didapatkan peserta didik saat di sekolah setelah melakukan kegiatan pembelajaran bersama guru. Prestasi peserta didik menentukan langkah-langkah atau tindak lanjut dalam studi di jenjang berikutnya. Hasil dari belajar peserta didik yang berupa prestasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Dalyono 2009: 55-60 berpendapat bahwa berhasil atau tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian

prestasi belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya. Adapun penjelasan dari masing-masing faktor tersebut didukung oleh pendapat Djaali 2011: 99 sebagai berikut.

Kesehatan merupakan hal yang paling mahal sebab apabila peserta didik sakit maka tidak dapat belajar dan akibatnya prestasi yang didapatkan peserta didik menjadi kurang optimal. Hal ini didukung oleh Dalyono 2009: 55 yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani dan rohani begitu besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar seseorang. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi setiap orang agar badan tetap sehat, pikiran selalu segar, dan bersemangat dalam melaksanakan kegiatan belajar sehingga prestasi belajar dapat tercapai dengan optimal.



Gambar 4. Kesehatan
(Sumber: Universitas Esa Unggul, 2022)

2.5. Intelegensi dan bakat

Intelegensi dan bakat besar sekali pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya orang yang memiliki intelegensi yang normal ke atas akan lebih mudah dalam belajar dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi di bawah normal, mereka akan kesulitan dalam belajar.



Gambar 5. Intelegensi
(Sumber: OSC Medcom, 2021)

2.6. Belajar gerak

Tarigan Herman (2019) Belajar yang di wujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Di dalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak keterampilan olahraga.

2.7. Ranah gerak

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam. Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

- (1) Gerak Reflex Gerak reflex adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar yang ditimbulkan oleh suatu stimulus.
- (2) Gerak Dasar Fundamental Gerak fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak.
- (3) Kemampuan Perseptual Kemampuan perseptual adalah kemampuan untuk menginterpretasi stimulus yang ditangkap oleh organ indera.
- (4) Kemampuan Fisik Kemampuan fisik adalah kemampuan untuk memfungsikan sistem organ tubuh dalam melakukan aktivitas gerak tubuh (daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi).
- (5) Keterampilan Gerak Keterampilan gerak adalah gerak mengikuti pola/bentuk tertentu memerlukan koordinasi kontrol sebagian/seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui proses belajar.
- (6) Komunikasi Non Diskursif Komunikasi non diskursif adalah komunikasi yang dilakukan melalui perilaku gerak tubuh.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh peserta didik untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan

belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh peserta didik dengan benar dan baik. Setelah peserta didik memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak peserta didik telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

2. Tahap Asosiatif (Fiksasi)

Pada tahap ini peserta didik mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep- konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini peserta didik diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang- ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini peserta didik telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya peserta didik dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda- tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang peserta didik dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar

dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.



Gambar 6. Klasifikasi Gerak
(Sumber: Tarigan H, 2019)

2.8. Gerak aerobik dan anaerobik

2.8.1. Gerak aerobik

Gerak aerobik adalah serangkaian gerakan yang dilakukan dengan irama musik untuk meningkatkan detak jantung dan pernapasan, sehingga tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Contoh gerakan dasar meliputi Marching, Step Touch, dan Knee Lift, sedangkan jenis gerakan bisa bervariasi dari High Impact yang keras hingga Low Impact yang ringan, serta bisa melibatkan alat bantu seperti tali atau bola.

2.8.2. Gerak anaerobik

Gerak anaerobik adalah aktivitas fisik intensitas tinggi yang dilakukan dalam waktu singkat tanpa memerlukan oksigen sebagai

sumber energi utama, seperti lari sprint atau angkat beban. Latihan ini menggunakan cadangan energi glikogen di dalam otot, yang dipecah melalui proses glikolisis dan fermentasi asam laktat, menghasilkan energi untuk sel otot dalam jumlah besar namun singkat. Manfaatnya termasuk peningkatan kebugaran, kekuatan otot, daya tahan, dan kepadatan tulang.

Latihan anaerobik merupakan aktivitas fisik yang dilakukan tanpa pasokan oksigen yang memadai, sehingga membuat Anda cepat kehabisan napas dan menghasilkan ledakan energi dalam waktu singkat. Latihan ini dilakukan dalam durasi pendek dengan intensitas tinggi. Jenis latihan ini menstimulasi kerja otot secara maksimal, sehingga dapat meningkatkan kekuatan serta daya tahan otot. Contoh latihan anaerobik meliputi angkat beban dan sprint (lari cepat).

2.9. Keterampilan terbuka

2.9.1. Keterampilan terbuka (open skill)

adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang terus berubah, tidak dapat diprediksi, dan memerlukan adaptasi serta pengambilan keputusan cepat dari pelaku. Contoh keterampilan terbuka meliputi mengoper bola dalam permainan sepak bola atau basket, memukul bola dalam tenis, dan gerakan menari di ruang yang penuh orang. Menurut Schmidt menyatakan keterampilan terbuka (open skill) adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga.

Ciri-ciri Keterampilan Terbuka

(1) Lingkungan Tidak Terduga

Lingkungan terus berubah, sehingga pelaku harus bereaksi terhadap perubahan tersebut.

(2) Perubahan Lingkungan

Faktor seperti arah, kecepatan, dan waktu lawan tidak dapat diprediksi, sehingga gerakan harus disesuaikan.

(3) Pengambilan Keputusan Cepat:

Pelaku harus membuat keputusan berdasarkan informasi yang tersedia secara real-time.

(4) Ketergantungan pada Lingkungan:

Lingkungan memiliki pengaruh besar pada pelaksanaan keterampilan.

Contoh keterampilan terbuka :

(1) Menggiring bola dalam permainan futsal, sepak bola atau basket.

(2) Mengoper bola dalam permainan seperti netball atau rugby.

(3) Memukul bola dalam permainan tenis atau softball.

2.9.2. Keterampilan Tertutup

Keterampilan terbuka sangat kontras dengan keterampilan tertutup, di mana lingkungan relatif stabil dan dapat diprediksi, memungkinkan pelaku merencanakan gerakan sebelumnya dan tidak perlu beradaptasi secara konstan. Schmidt (1988) dan Magill (1985) sama-sama mendefinisikan keterampilan tertutup ini sebagai keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga.

Contoh Keterampilan Tertutup:

(1) Angkat beban, memukul bola dalam bowling, atau senam.

2.10. Hakikat ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki, sehingga dapat meraih prestasi, terutama dalam bidang akademik. Menurut Sutjipto dan Mukti (1992), kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas wawasan siswa, meningkatkan keterampilan, memahami keterkaitan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat

dan minat, mendukung pencapaian tujuan intrakurikuler, serta melengkapi upaya pembentukan masyarakat Indonesia yang utuh.

Pada dasarnya, kegiatan ekstrakurikuler adalah lingkungan organisasi yang mampu mendorong siswa untuk berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Melalui interaksi tersebut, siswa dapat memahami nilai dirinya sekaligus belajar menjalin hubungan dengan lingkungan di luar dirinya.

Selain berperan dalam mendorong siswa untuk berinteraksi dengan sesamanya, kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi sarana bagi siswa untuk menyalurkan bakat yang dimiliki. Bakat yang diasah secara tepat dan pada lingkungan yang mendukung dapat menghasilkan pencapaian berupa prestasi atau hal positif lainnya.

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak signifikan terhadap kedisiplinan belajar siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Woro dan Marzuki (2016) di SMP Negeri 2 Widusari, Magelang, yang menunjukkan peran ekstrakurikuler dalam membentuk karakter siswa. Peran tersebut menggambarkan posisi ekstrakurikuler sebagai salah satu faktor eksternal yang memengaruhi siswa dalam meraih prestasi belajar seperti yang diungkapkan oleh Dalyono (2019).

2.11. Hakikat Futsal

2.11.1. Pengertian Futsal

Futsal merupakan permainan berupa regu terdiri dari 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk ditekuni. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Menurut (Asriady, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.

Menurut (Asmar, 2008) futsal merupakan permainan yang diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. Olahraga tersebut dalam bahasa

portugis dinamai dengan Futebol De Salao atau Futbol Sala dalam bahasa spanyol yang bermakna sama, yaitu sepakbola dalam ruangan. Dari kedua bahasa itu munculah singkatan yang lebih mendunia, yaitu futsal. Perbedaan paling mencolok antara futsal dengan sepakbola adalah futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepakbola dengan jumlah pemain 5 orang per tim. Futsal lebih fleksibel dan dimainkan di dalam ruangan tertutup dengan lapangan sintetis.

Menurut Yudianto dalam (Wirawan, 2017) futsal secara harfiah berarti sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan. Istilah futsal berasal dari dua kata, yaitu "Fut" yang diambil dari futbol atau futebol dalam bahasa Spanyol dan Portugal yang berarti sepak bola, dan "Sal" dari sala atau salao yang berarti ruangan. Istilah futsal mulai dikenal luas setelah FIFA mengambil alih olahraga ini pada tahun 1989. Sebelum itu, futsal dikenal dengan beberapa nama lain seperti five-a-side-game, mini soccer, atau indoor soccer.

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 5), futsal dalam bahasa spanyol yang artinya sepak bola dalam ruangan, merupakan permainan sepak bola mini yang dimainkan di dalam ruangan. Justinus menjelaskan bahwa futsal adalah olahraga sepak bola yang dimainkan secara khusus di dalam ruangan dengan setiap tim terdiri dari 1 kiper dan 4 pemain. Hal ini berbeda dengan sepak bola konvensional, di mana setiap tim terdiri dari sebelas pemain. Selain itu, ukuran bola dan lapangan futsal lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola biasa yang dimainkan di lapangan rumput. Futsal seiring dengan perkembangannya merupakan salah satu cabang olahraga yang paling disenangi di seluruh kalangan. Futsal menjadi olahraga sangat diminati dan disukai bagi semua kalangan usia terutama usia muda. Futsal menjadi sebuah tren baru maka dari itu mereka yang tidak suka dengan olahraga futsal maka mereka dianggap tidak mengikuti perkembangan era sekarang ini. Olahraga futsal sudah begitu sangat familiar dari anak-anak, remaja, hingga dewasa sangat menyukai olahraga satu ini. Futsal sudah menjadi lifestyle trend di masyarakat saat ini. Bahkan tidak hanya oleh laki-laki

bahkan saat ini futsal sudah mulai digeluti oleh kaum perempuan menurut Faridatul dkk dalam (Prabowo, H et.al, 2019).

Dari berbagai pendapat beberapa ahli diatas, peneliti dapat mendefinisikan futsal merupakan permainan sepak bola mini yang dapat dimainkan didalam maupun luar ruangan. Hampir 90% Permainan futsal adalah permainan passing dimana setiap pemain harus mampu rotasi posisinya dan mencari ruang terbuka pada saat bola sudah di passing ke rekan setim nya. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang memiliki keterampilan dan juga kondisi fisik yang baik.

2.12.Peraturan olahraga futsal

Berikut adalah beberapa aturan dasar dalam olahraga futsal:

a) Jumlah Pemain

- (1) Setiap tim terdiri dari 5 pemain di lapangan, termasuk satu penjaga gawang.
- (2) Jumlah pemain cadangan maksimal adalah 7, dan pergantian pemain dapat dilakukan tanpa batas.

b) Durasi Pertandingan

- (1) Pertandingan terdiri dari dua babak, masing-masing berdurasi 20 menit (waktu bersih).
- (2) Jika terjadi pelanggaran, waktu akan dihentikan, dan kembali berjalan setelah pertandingan dimulai.
- (3) Ada waktu istirahat selama 10 menit di antara kedua babak.

c) Gol dan Tendangan

- (1) Gol dihitung ketika bola melewati garis gawang di antara kedua tiang dan di bawah mistar.
- (2) Tendangan bebas dan tendangan penalti diberikan sebagai hukuman atas pelanggaran.
- (3) Tendangan sudut diambil dari titik sudut lapangan.

d) Pelanggaran

- (1) Kontak fisik berlebihan dan tackling keras dilarang.

(2) Pelanggaran dihitung dalam setiap babak, dan setelah tim mencapai 5 pelanggaran, setiap pelanggaran berikutnya mengakibatkan tendangan bebas tanpa dinding.

(3) Pelanggaran seperti handball, tackling dari belakang, atau mengganggu kiper di area penalti dapat mengakibatkan kartu kuning atau merah.

e) Kartu Kuning dan Merah

(1) Kartu kuning diberikan untuk pelanggaran ringan, sementara kartu merah diberikan untuk pelanggaran berat.

(2) Pemain yang menerima kartu merah harus meninggalkan lapangan dan tidak dapat digantikan selama 2 menit, atau hingga tim lawan mencetak gol.

f) Out dan Lemparan ke Dalam

(1) Jika bola keluar dari lapangan, lemparan ke dalam dilakukan oleh tim lawan.

(2) Lemparan ke dalam dalam futsal dilakukan dengan kaki, bukan dengan tangan

g) Penalti

(1) Penalti dilakukan dari jarak 6 meter dari gawang, diberikan untuk pelanggaran di dalam area penalti.

Dengan aturan-aturan ini, futsal menjadi permainan yang cepat dan dinamis, dengan banyak pergantian pemain dan penekanan pada keterampilan teknik.

2.13. Hakikat *Dribbling*

2.13.1. Pengertian kemampuan *Dribbling*

Dribbling dalam futsal adalah teknik menggiring bola menggunakan kaki untuk mengendalikan bola sambil bergerak, dengan tujuan melewati lawan atau menciptakan ruang untuk melakukan operan atau tembakan ke gawang. Teknik ini memerlukan kelincahan, kontrol bola yang baik, serta kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat. *Dribbling* yang efektif sangat penting dalam futsal karena ruang yang

terbatas di lapangan dan intensitas permainan yang tinggi, sehingga pemain harus dapat mengatasi tekanan lawan dengan cepat dan akurat. Beberapa aspek penting dari *dribbling* dalam futsal adalah:

- (1) Kecepatan dan Kelincahan: *Dribbling* dalam futsal membutuhkan kecepatan serta kemampuan untuk bergerak cepat sambil mengontrol bola. Pemain harus mampu melakukan gerakan cepat dan lincah untuk menghindari tekanan dari lawan.
- (2) Kontrol Bola yang Akurat: Mengingat ruang yang terbatas di lapangan futsal, pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Bola harus selalu berada dalam jangkauan kaki dan tidak terlalu jauh dari tubuh.
- (3) Menghindari Lawan: Salah satu tujuan utama *dribbling* adalah untuk melewati pemain lawan dengan cara yang efektif, baik melalui perubahan arah yang mendadak maupun menggunakan teknik-teknik tertentu seperti stepover atau pull-back.
- (4) Teknik yang Tepat: Pemain harus memilih teknik *dribbling* yang sesuai dengan situasi di lapangan. Beberapa teknik yang umum digunakan dalam futsal adalah inside dribble, outside dribble, sole dribble, dan v-dribble, yang masing-masing memiliki keunggulan tergantung pada arah dan posisi lawan.
- (5) Penggunaan Waktu yang Efektif: Di futsal, permainan berlangsung sangat cepat, sehingga penguasaan bola dengan teknik *dribbling* yang baik akan memungkinkan pemain untuk menciptakan peluang atau memberi waktu bagi rekan setim untuk berposisi lebih baik.

2.13.2. Macam macam teknik *dribbling*

Dalam futsal, terdapat beberapa teknik *dribbling* yang digunakan untuk mengontrol bola dengan baik dan melewati lawan. Berikut beberapa macam teknik *dribbling* dalam futsal:

- (1) Inside Dribble (Dribble Menggunakan Bagian Dalam Kaki)
Teknik ini melibatkan penggunaan bagian dalam kaki untuk

menggiring bola dengan lembut dan terkontrol. Biasanya digunakan untuk menjaga bola tetap dekat dengan tubuh dan mudah berbelok.

(2) Outside Dribble (Dribble Menggunakan Bagian Luar Kaki)

Dalam teknik ini, pemain menggiring bola menggunakan bagian luar kaki. Teknik ini berguna untuk mengubah arah secara cepat atau untuk mengecoh lawan dengan gerakan mendadak.

(3) Pull-back Dribble

Teknik ini melibatkan menarik bola ke belakang dengan telapak kaki untuk menghindari lawan atau untuk mengubah arah. Pull-back dribble efektif digunakan ketika pemain ingin mengecoh lawan dengan perubahan arah yang cepat.

(4) Sole Dribble (Dribble Menggunakan Telapak Kaki)

Teknik ini menggunakan telapak kaki untuk menggerakkan bola. Biasanya, teknik ini digunakan untuk menggiring bola dengan lebih pelan dan terkendali atau untuk melakukan gerakan menghindar.

(5) V-Dribble

V-Dribble dilakukan dengan menggiring bola ke kanan dan kiri membentuk pola huruf "V". Teknik ini berguna untuk mengelabui lawan dan menciptakan ruang untuk bergerak lebih bebas.

(6) Stepover Dribble

Dalam teknik ini, pemain membuat gerakan kaki seperti ingin menendang bola, namun dengan cepat mengubah arah gerakannya. Stepover dribble digunakan untuk mengecoh lawan dan memberikan kebingungan agar lawan sulit memprediksi arah gerakan bola.

2.14. Hakikat latihan

2.14.1. Pengertian latihan

Menurut Bompa (1994: 4), latihan adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam mencapai tujuan

tertentu. Sementara itu, Nossek (1995: 3) mendefinisikan latihan sebagai proses yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, sering kali bertahun-tahun, hingga seorang atlet dapat mencapai tingkat performa yang tinggi. Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah proses untuk menyempurnakan kemampuan olahraga yang melibatkan teori dan praktik, serta menggunakan metode dan aturan tertentu agar tujuan dapat tercapai sesuai waktu yang ditetapkan. Berdasarkan beberapa pendapat mengenai definisi latihan, penulis menyimpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kemampuan olahraga yang dilakukan oleh atlet secara teratur, berulang-ulang, berkesinambungan, dan dengan beban latihan yang terus meningkat dari waktu ke waktu guna mencapai prestasi yang diinginkan.

Menurut Josef Nossek yang dikutip oleh Juni Isnanto (1982: 8) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Dalam proses pelatihan, pencapaian dan keberhasilan lebih banyak ditentukan oleh stabilitas kebiasaan yang terbentuk secara konsisten. Di sini, peran pelatih adalah mengawasi dan mengarahkan setiap gerakan yang dilakukan oleh peserta latihan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kemampuan individu dalam cabang olahraga tertentu yang berlangsung dalam jangka waktu panjang.

2.14.2. Prinsip dan tujuan latihan

Menurut Bompa (1994 : 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan di arahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2005 : 8) sasaran

latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa tujuan utama latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan mereka secara optimal. Untuk mencapai hal ini, menurut Harsono (1988: 100), terdapat empat aspek latihan yang harus diperhatikan oleh atlet: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan, latihan mental. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah meningkatkan serta menyempurnakan keterampilan teknis dan fisik para atlet guna mencapai prestasi maksimal.

Menurut Harsono (2000: 41-42) tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

(1) Latihan Fisik

Latihan fisik bertujuan untuk memperkuat kondisi fisik, yang merupakan faktor krusial bagi peserta didik atau atlet, baik saat mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa aspek penting yang perlu dikembangkan meliputi kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, dan kecepatan.

(2) Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk menguasai keterampilan gerak yang spesifik dalam olahraga tertentu, terutama dalam futsal. Contoh keterampilan ini meliputi teknik menggiring, menendang, mengoper, dan menyundul bola.

(3) Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir strategis pada peserta didik, sehingga mereka mampu menerapkan strategi yang tepat dalam olahraga yang sedang dijalani.

(4) Latihan Mental

Latihan mental melengkapi ketiga aspek lainnya dan sangat penting untuk membantu peserta didik mencapai prestasi optimal. Latihan ini berfokus pada pengembangan kedewasaan dan kestabilan emosi, termasuk semangat bertanding, sikap pantang menyerah, pengendalian emosi, kemampuan menghadapi stres, sportivitas, tanggung jawab, kepercayaan diri, kejujuran, kerja sama, dan lainnya

2.15. Hakikat keterampilan ball feeling

2.15.1. Pengertian ball feeling

Ball feeling adalah kemampuan pemain untuk merasakan dan memahami pergerakan serta respons bola secara alami saat bermain. Kemampuan ini melibatkan sensitivitas terhadap bola, sehingga pemain dapat mengendalikan, menggiring, atau mengoper dengan tepat tanpa harus terlalu fokus pada bola. Pemain dengan *ball feeling* yang baik dapat secara intuitif mengenali arah, kecepatan, dan posisi bola, sehingga mereka mampu merespons dengan cepat dan akurat dalam berbagai situasi.

Ball feeling sering dikaitkan dengan penguasaan teknik dasar seperti sentuhan pertama, *dribbling*, dan *passing*, serta kemampuan menjaga keseimbangan dan kelincahan saat bermain. Pemain yang memiliki *ball feeling* cenderung memiliki kontrol bola yang lembut dan dapat melakukan gerakan kreatif atau trik untuk mengecoh lawan dengan mudah.

Menurut (Soewarno, 2001) dalam Latihan *ball feeling* adalah latihan sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Pada tahap latihan ini, fokus utama pemain adalah memahami gerakan dan pantulan yang dihasilkan oleh bola. Pemain perlu merasakan dan sepenuhnya

memahami setiap sentuhan bola pada bagian tubuh yang diinginkan

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah ball feeling atau ball sense bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Selanjutnya Soewarno (2001: 9) menyatakan bahwa ball feeling adalah keterampilan yang bisa dipelajari atau dilatih. Memiliki ball feeling yang baik menjadi landasan penting untuk menguasai teknik yang baik seseorang menyentuh atau bermain dengan bola, maka kemampuan ball feeling atau ball sense-nya akan meningkat. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan ball feeling antara lain: juggling menggunakan semua bagian kaki, paha, dan kepala, melakukan passing, ball volley, *dribbling*, serta menggulirkan bola ke samping, depan, atau belakang

Menurut Soedjono yang dikutip oleh Subagyo Irianto (2010: 135-136), latihan ball feeling memiliki beberapa manfaat, di antaranya tidak memerlukan area latihan yang luas dan bisa dilakukan sendiri tanpa perlu pasangan. Latihan ini sangat cocok untuk pemain muda atau pelajar sekolah, karena umumnya mereka belum memiliki kemampuan kontrol bola yang baik. Oleh karena itu, latihan ini membantu pemain memahami karakteristik bola sehingga dapat lebih menguasainya.

Bentuk-bentuk latihan ball feeling dibagi berdasarkan tiga bagian tubuh yang dominan dalam menguasai bola:

- (1) Bagian kaki: Latihan ini meliputi menahan bola di punggung kaki, menggulirkan bola dengan telapak kaki, menimang bola rendah antara kedua kaki menggunakan bagian dalam kaki, serta menimang bola di udara

menggunakan punggung kaki, bagian dalam, dan bagian luar kaki.

- (2) Bagian paha: Termasuk menahan bola di atas paha dan menimang bola dengan paha secara bergantian menggunakan kedua kaki.
- (3) Bagian kepala: Latihan ini mencakup menahan bola di atas kepala dan menimang bola dengan kepala.

2.15.2. Variasi latihan ball feeling

Beberapa variasi latihan ball feeling yang bisa diberikan kepada pemain untuk membantu meningkatkan kemampuan kontrol bola:

- (1) Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 7. Dribbling kaki bagian dalam

- (2) Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 8. Dribbling kaki bagian luar

(3) *Juggling* bola.



Gambar 9. *Juggling*

(4) *Tap toe*, yaitu gerakan menyentuh bola menggunakan sole sepatu kaki kanan dengan sedikit lompatan lalu bergantian dengan kaki kiri.



Gambar 10. Gerakan Tap toe

(5) *Soul drag*, yaitu gerakan menggeser bola menggunakan sole sepatu kaki kanan ke arah kaki kiri dengan sedikit lompatan, lalu tahan bola menggunakan kaki kiri, lakukan gerakan yang sama secara bergantian.



Gambar 11. Gerakan Soul drag

- (6) *Outside inside*, yaitu gerakan menyentuh bola menggunakan kaki kanan bagian luar lalu tahan bola menggunakan kaki kanan bagian dalam lalu lakukan gerakan yang sama.



Gambar 12. Gerakan outside inside

- (7) *Roll+Ping pong inside foot*, gerakan menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki kanan bagian dalam ke arah kaki kiri lalu tahan bola menggunakan kaki kiri bagian dalam lakukan pengulangan



Gambar 13. Gerakan roll+ping pong inside foot

- (8) *V cut inside foot*, tarik bola menggunakan kaki kanan lalu dorong atau sentuh bola dengan kaki kanan bagian dalam membentuk pola huruf V, lakukan secara bergantian



Gambar 14. Gerakan V cut inside foot

- (9) *V cut outside foot*, sama dengan *V cut inside foot*, yang membedakan *outside foot* menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 15. Gerakan v cut outside foot

- (10) *Sole square tap*, arahkan bola seperti pola persegi, dorong bola menggunakan kaki kanan ke depan lalu arahkan bola kesamping, ambil menggunakan kaki kiri lalu dorong bola ke arah kaki kanan.



Gambar 16. Gerakan sole square tap

- (11) *U inside foot*, arahkan bola seperti membentuk huruf U, caranya ambil bola menggunakan kaki kanan lalu dorong bola ke arah kaki kiri, lalu sentuh bola ke arah depan lalu tarik kembali bola dengan kaki kiri.



Gambar 17. Gerakan U inside foot

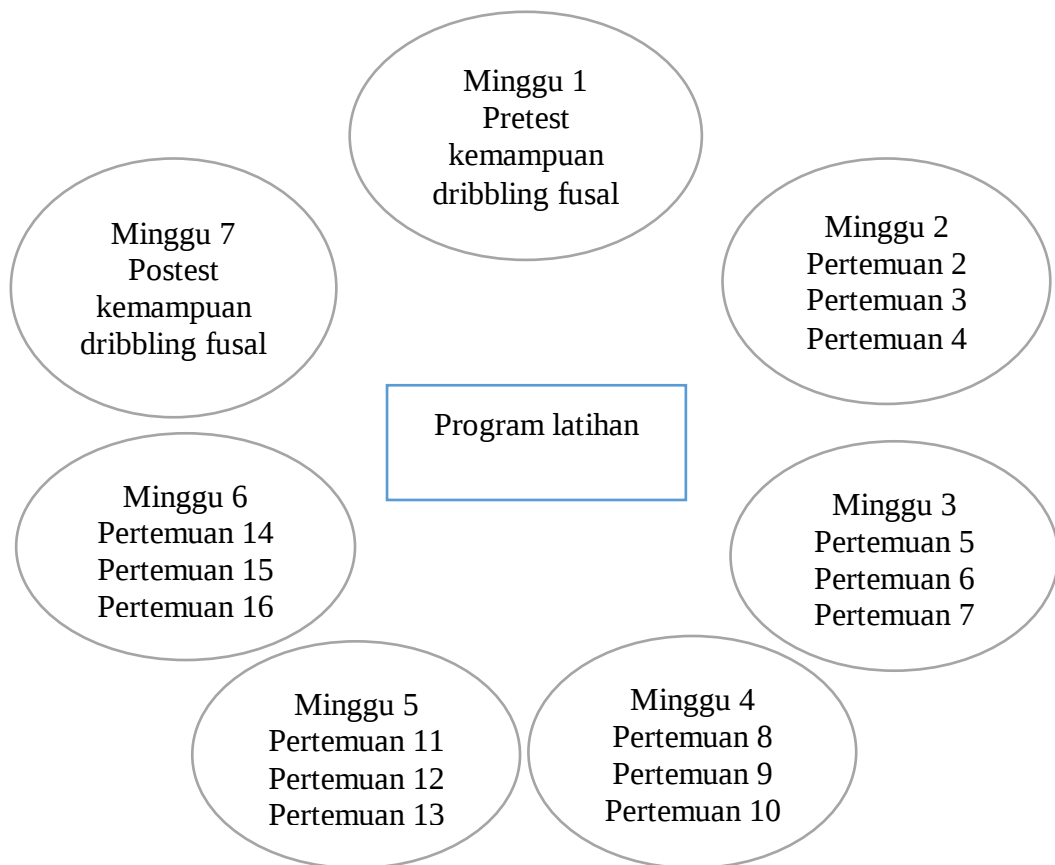
(12) *L drag U*, sama seperti *U inside foot*, yang membedakan yaitu tarikan bola sampai kearah belakang



Gambar 18. Gerakan *L drag u*

2.16. Skenario pelatih

Siklus latihan adalah pembagian program latihan dalam periode waktu tertentu yang disusun secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai peningkatan performa secara bertahap dan optimal. Siklus ini merupakan bagian dari prinsip periodisasi latihan, yang membantu atlet atau pelatih dalam mengatur beban, intensitas, volume, dan jenis latihan agar tidak terjadi overtraining dan memungkinkan tubuh beradaptasi secara maksimal.



Gambar 19. Skenario pelatih

- Minggu pertama : test awal atau pretest dribbling. Siswa melakukan test kemampuan dribbling melewati beberapa cone kemudian menggiring bola dari garis start lalu finish masing masing diberikan 3 kali pengulangan.
- Minggu ke 2 : Pertemuan ke 2,3,4 siswa melakukan latihan variasi ball feeling yaitu menggiring bola kaki bagian depan, belakang, dan juggling bola.
- Minggu ke 3 : Pertemuan ke 5,6,7 siswa melakukan latihan variasi ball feeling yaitu tap toe, soul drag, outside inside.
- Minggu ke 4 : Pertemuan ke 8,9,10 siswa melakukan latihan variasi ball feeling yaitu roll+ping pong inside foot, v cut inside foot, v cut outside foot.
- Minggu ke 5 : Pertemuan ke 11,12,13 siswa melakukan latihan variasi ball feeling yaitu sole square tap, u inside foot, l drag u.
- Minggu ke 6 : Pertemuan 14,15 siswa melakukan latihan variasi ball feeling yaitu pengembangan latihan *dribbling* bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar
- Minggu ke 7 : Pertemuan ke 16, siswa melakukan posttest atau tes akhir, melalui test yang sama pada saat pretest yaitu tes kemampuan *dribbling* bola melewati beberapa cone

2.17. Penelitian yang relevan

(1) Penelitian Rudy Saeful Rochman (2016)

Untuk melengkapi dan mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang mempunyai relevansi dengan penelitian ini adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Rudy Saeful Rochman (2016). Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *Ball felling* terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Kota SukaBumi” dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa ada pengaruh

yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi, dengan nilai t hitung $3,893 > t_{\text{tabel}} 2,05$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 12,73%

(2) Penelitian Roby Febrian (2019)

Penelitian ini dilatar belakangi dari kurang baiknya keterampilan *dribbling* siswa SDN Cibeuruem 1. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan *dribbling* pandangan siswa selalu terfokus kepada bola tanpa melihat lawan disekitarnya. Maksud dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *ball feeling* terhadap *dribbling* futsal. Penelitian quasi eksperimen ini menggunakan design *Nonequivalent Control Group Design* dengan populasi dan sampel dengan jumlah 35 siswa. Instrumen yang dipakai yaitu tes keterampilan *dribbling*. Hasil penelitian yang diperoleh melalui uji normalitas dan uji homogenitas yaitu normal dan homogen. Sedangkan untuk hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai Sig. yaitu $0,000 < 0,05$ untuk kelompok eksperimen dan $0,029 < 0,05$ untuk kelompok kontrol. Artinya bahwa terdapat pengaruh terhadap kedua kelompok tersebut. Pada uji *Independent sample t test* diperoleh nilai Sig. $0,002 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling*.

(3) Penelitian Fery Herwansyah

Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah pengaruh latihan ballfeeling terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidak pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola ekstrakurikuler

SMP Negeri 12 Lubuklinggau yang berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan latihan ball feeling terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Nilai pada thitung > ttabel dengan nilai $6,82 > 2,10$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh karena thitung lebih besar daripada ttabel dengan taraf signifikansi hasil uji statistik 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

2.18. Kerangka berpikir

Keterampilan bermain futsal merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan di sekolah. Namun pembelajaran keterampilan akan lebih efektif bila dilakukan melalui praktik secara berulang-ulang karena suatu keterampilan baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dan dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu. Ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal yaitu: Passing, Control, Dribbling, Shooting, Heading.

Menurut Joko Pekik Irianto (2004: 12-13) ada tiga konsep dasar latihan yaitu, Frekuensi, intensitas, dan lamanya latihan. Hal tersebut menjadi landasan dasar dalam suatu latihan. Latihan ball feeling diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal karena metode ini lebih menekankan pada penguasaan bola. Seperti halnya proses pelatihan, perlu disusun perencanaan berjangka, baik jangka pendek maupun jangka panjang yang dijabarkan dalam program latihan yang dipergunakan sebagai acuan penerapan prestasi tinggi, begitu pula dengan latihan ball feeling. Dengan mengetahui jenis latihan ball feeling maka pelatih atau guru pendidikan jasmani dapat membuat suatu perencanaan latihan dan mengorganisasi latihan menggunakan metode latihan ball feeling. Untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap *dribbling* perlu diadakannya tes. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring

bola dai Subagyo Irianto (1995) yang dinamakan menggiring bola secara zig-zag (dengan validitas tes 0,559 dan reabilitas tes 0,637).

2.19. Hipotesis

Menurut Arikunto (2016), hipotesis adalah perkiraan sementara atau jawaban sementara yang memerlukan pengujian lebih lanjut untuk membuktikan kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan kajian teori yang relevan dengan permasalahan yang diangkat, hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

H1 : Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* futsal

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* futsal

H2 : Ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap kemampuan *dribbling* futsal

Ho : Tidak ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap kemampuan *dribbling* futsal

H3 : Ada perbedaan antara latihan *ball feeling* dan kelompok kontrol pada peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal

Ho : Tidak ada perbedaan antara latihan *ball feeling* dan latihan terkontrol pada peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain futsal.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen yaitu menggunakan seluruh subjek dalam kelompok belajar (*intact group*) untuk diberi perlakuan (*treatment*), bukan menggunakan subjek yang diambil secara acak.

Uhar Suharsaputra (2012) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (*inkuiri*) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*ball feeling*) terhadap variabel terikat (*ball control*).

3.2. Jenis penelitian

Metode ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen komperatif metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Arikunto (2014: 124) menggambarkan di dalam desain penelitian eksperimen, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen disebut *pre-test*, dan sesudah eksperimen disebut *post test*. Dalam hal ini factor yang di uji cobakan yaitu latihan *ball feeling* untuk diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan *menggiring bola* siswa SMA AR-Raihan Bandar Lampung.

3.3. Definisi operasional variabel penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

3.3.1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *ball feeling*. Adapun definisi operasional latihan *ball feeling* adalah bentuk latihan kepekaan seluruh anggota tubuh terhadap bola kecuali tangan, namun peneliti berfokus pada bentuk latihan *ball feeling* terhadap anggota tubuh kaki yang memang lebih dominan di olahraga futsal. bentuk latihan tersebut berupa menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dengan sole sepatu, Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dengan sole sepatu, Juggling bola dengan jumlah tertentu, *Tap toe*, *Soul drag*, *Outside inside*, *Roll+Ping pong inside foot*, *V cut inside foot*, *V cut outside foot*, *Sole square tap*, *U inside foot*, *L drag U*. Latihan ini dilakukan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan.

Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling*: Menggulirkan bola atau memainkan bola diantara kedua kaki, menginjak-injak bola, menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola kearah samping menggunakan sol sepatu, menarik bola dengan sol sepatu kemudian didorong dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

3.3.2. Variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas, dan hasilnya diukur dalam penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *Dribbling* Tes kemampuan *dribbling* yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu

melalui waktu yang diperoleh siswa setelah menggiring bola melewati 8 cone dengan jarak antar cone kurang lebih 1,5 meter oleh Subagyo Irianto yang telah dimodifikasi oleh Dica Febri Wardana (2015).

3.4. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal SMA IT Ar-Raihan Bandar Lampung dari KU 15-18 tahun yang berjumlah 22 siswa.

3.5. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 62), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan atau pertimbangan tertentu. Kriteria untuk pengambilan sampel penelitian ini meliputi:

- (1) Berusia antara 15-18 tahun,
- (2) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali, dan
- (3) Terdaftar sebagai anggota ekstrakurikuler futsal SMA Ar-Raihan.

3.6. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2015) bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan”. Dalam penelitian ini akan ditunjukkan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.6.1. Variabel bebas (X)

Variabel ini sering kali disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, atau antecedent. Dalam bahasa Indonesia, variabel ini

dikenal sebagai variabel bebas. Menurut Sugiyono (2015), "variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat)." Pada penelitian ini, variabel bebas yang digunakan latihan ball feeling.

3.6.2. Variabel terikat (Y)

Dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat. "Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas" (Sugiyono, 2015). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah teknik menggiring bola.

3.7. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data

3.7.1. Instrumen penelitian

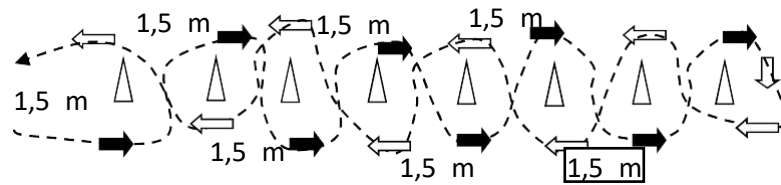
Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203), instrumen penelitian adalah alat atau sarana yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, sehingga memudahkan pekerjaan dan menghasilkan data yang lebih baik, baik dari segi ketelitian, kelengkapan, maupun sistematisnya, sehingga lebih mudah untuk diolah. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, dilakukan tes dan pengukuran. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes, maka alat uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

a) Tes kemampuan *dribbling*

Tes kemampuan *dribbling* dilakukan dilapangan dan alat yang digunakan untuk mengukur waktu yang diperoleh yaitu stopwatch

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (1995) dan telah dimodifikasi oleh Dica Febri Wardana (2015). Instrumen ini telah diuji dengan hasil validitas sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703.

b) Gambar dan Petunjuk Pelaksanaan Tes Menggiring Bola



Gambar 20. Lapangan tes menggiring bola
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995)

Alat-alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan kontrol bola dan menggiring bola dalam penelitian ini meliputi:

1. Meteran
2. Sembilan pancang/cone
3. Bola futsal
4. Stopwatch
5. peluit

Norma penilaian tes <i>dribbling</i>	
Kurang	22,00 – 26,00 scd
Baik	18,00 - 22,00 scd
Baik sekali	15,00 18,00 scd

c) Pelaksanaan tes menggiring bola :

- Bola diletakan 1,5 meter dari pancang pertama (garis *start*).
- Pemain bersiap diposisi start
- Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”.
Siswa menggiring bola dari garis *start* melewati 9 pancang, jarak antara pancang 1,5 meter setelah melewati pancang kedelapan kembali lagi ke garis *finish*.
- Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis *finish*.

Teks ini menjelaskan prosedur pengumpulan data dalam penelitian yang berfokus pada keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan

mengumpan bola (passing) dalam konteks olahraga, dengan latihan ball feeling sebagai variabel perlakuan atau independen. Berikut adalah ringkasan dan poin-poin penting dari prosesnya:

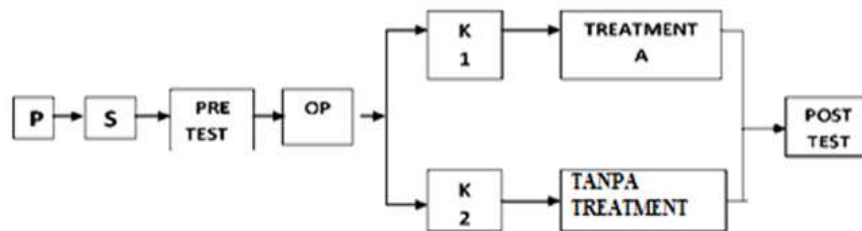
- (1) Peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk pelaksanaan tes.
- (2) Peserta didik dibariskan, berdoa, melakukan presensi, dan melakukan pemanasan.
- (3) Peneliti memberikan arahan tentang tata cara pelaksanaan tes.
- (4) Pengumpulan Data:
 - *Pretest*: Data awal diambil dengan melakukan tes *dribbling* sebelum perlakuan diberikan.
 - *Treatment*: Dilakukan metode latihan ball feeling pada sampel.
 - *Posttest*: Data diambil lagi setelah treatment untuk melihat perubahan keterampilan.
- (5) Pelaksanaan tes *Dribbling*: Peserta diminta mengontrol kemudian menggiring bola melewati 8 pancang dengan jarak 1,5 meter per pancang sebagai tes utama.
- (6) Variabel Penelitian:
 - Variabel Bebas: Latihan ball feeling.
 - Variabel Terikat: Keterampilan kontrol bola, keterampilan menggiring bola (*dribbling*)
- (7) Teknik Pengumpulan Data: Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes.

Hal ini sesuai yang dilakukan oleh Tjalliek Sugiardo (1991) bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

3.8. Desain penelitian

Menurut Arikunto (2006) desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan. Sedangkan menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 21. Desain penelitian
Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

Keterangan

P	: Populasi
S	: Sampel
<i>Pre test</i>	: Tes awal kemampuan ball feeling
OP	: <i>Ordinal Pairing</i> pengelompokkan
K1	: Kelompok eksperimen
K2	: Kelompok kontrol
<i>Treatment A</i>	: Kelompok eksperimen (latihanball feeling)
<i>Treatment B</i>	: Tidak diberikan perlakuan
<i>Post test</i>	: Tes akhir kemampuan ball feeling

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes kemampuan *dribbling* bola melewati beberapa cone, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan skor atau waktu yg didapat.

Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal pada peserta ekstrakurikuler futsal tersebut. Kemudian dilakukan perbandingan, dari skor atau poin tes kemampuan *dribbling* yang tertinggi hingga ke skor atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan ordinal

pairing (pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000), berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang samarata akan tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:



Gambar 22. Ordinal pairing
Sumber: (Ahyar dkk, 2020)

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling siswa dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

3.9. Teknik analisis data

Analisis data adalah metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah.

3.9.1. Uji prasyarat analisis

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji persyarat, meliputi:

3.9.1.1. Uji normalitas data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari kedua kelas berupa nilai hasil belajar berasal dari polulasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Penelitian ini menggunakan uji normalitas data *chi-kuadrat* (X^2), dengan rumus sebagai berikut:

$$= \sum \frac{(F_o - F_h)}{F_h}$$

Keterangan :

X^2 = *Chi-kuadrat*/normalitas sampel.

f_o = Frekuensi yang diobservasi.

f_h = Frekuensi yang diharapkan.

Harga X^2_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan X^2_{tabel} untuk di uji signifikannya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan X^2_{hitung} dengan X^2_{tabel} dengan ketentuan $X^2_{hitung} \leq X^2_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$ artinya data tidak berdistribusi normal

3.9.1.2. Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005) adalah sebagai berikut: Homogenitas dicari dengan uji F dari data daya tahan (*cardiovascular*) dengan menggunakan bantuan *microsoft excel 2010*.

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus:

Dkpembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dkpenyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F.

Dengan kriteria pengujian jika: $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen. $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen.

Pengujian homogenitas ini bila F_{hitung} lebih kecil ($<$) dari F_{tabel} maka data tersebut mempunyai variansi yang homogen. Tapi sebaliknya bila F_{hitung} ($>$) dari F_{tabel} maka kedua kelompok mempunyai variansi yang berbeda.

3.10. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 + n_2)s_1^2 + (n_2)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

$\bar{X}_1$ = Rerata Skor I

$\bar{X}_2$ = Rerata Skor II

n_1 = Banyak Data Sampel I

n_2 = Banyak Data Sampel II

S_1^2 = Variansi Sampel I

S_2^2 = Variansi Sampel II

V . KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan ball feeling memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor tes dribbling setelah diberikan program latihan *ball feeling secara terstruktur dan terprogram. Latihan ini efektif karena tidak hanya meningkatkan kemampuan dribbling seorang pemain futsal namun juga dapat meningkatkan koordinasi, kontrol bola, serta kepekaan pemain terhadap sentuhan bola sehingga mempermudah penguasaan bola saat dribbling di lapangan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

(1) Untuk Guru Penjas dan Pelatih Ekstrakurikuler Futsal:

- a) Disarankan untuk menerapkan latihan *ball feeling* dalam program latihan rutin. Latihan ini tidak memerlukan peralatan kompleks dan dapat dilakukan dalam ruang terbatas, namun memberikan dampak besar terhadap peningkatan teknik *dribbling*.
- b) Perlu dilakukan variasi latihan agar siswa tidak mengalami kebosanan. Latihan seperti *juggling*, *sole tap*, *v-cut*, atau *L-drag* bisa dimodifikasi sesuai usia dan tingkat kemampuan siswa.

(2) Untuk Siswa/Pemain Futsal:

- a) Diharapkan siswa dapat secara mandiri melakukan latihan *ball feeling* di luar jam ekstrakurikuler untuk mempercepat perkembangan keterampilan. Konsistensi dan pengulangan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan latihan ini.

(3) Untuk peneliti selanjutnya

- a) Penelitian ini dapat menjadi acuan pada permasalahan yang ada di lapangan terkait kurangnya kemampuan siswa dalam menggiring bola dan mengembangkan lebih dalam terkait penambahan metode latihan yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Anas Sudijono. (2005). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. 2010. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta,.
- Asmar, J. (2008). *futsal gaya hidup, peraturan, dantip tipspermainan*. pustaka timur.
- Asriady, M. (2017). *Buku pintar Futsal*. laskar aksara.
- Bengkulu, K. (2023). *TEKNIK KETERAMPILAN SHOOTING DAN DRIBBLING FUTSAL PADA PEMAIN ABHISEVA BRANCH KOTA BENGKULU D. Saputra*. 4(2), 160–164.
- Bompa. O. Tudor (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto Kanada/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan* Yogyakarta: Andi Publisier.
- Ferdiansyah, M., As, H., & Bactiar, I. (2021). Survei kemampuan teknik kontrol bola pada permainan sepakbola SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Health & Sport Science*, 1–7.
- Harsono. 1988. *Choacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Choacing*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPYK.
- Herwin, dkk (2004). Metode Small side Game dalam pembelajaran Keterampilan dasar permainan sepakbola. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.

- Jossek Nossek, 1982, *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press
- Juni Isnanto. 2014. *Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 4 Purworejo*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Magill, R. A. (1985). *Motor Learning: Concepts and Applications*. Dubuque: WMC. Brown Publishers
- Rosita, T., & Fachrezzy, F. (2019). *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Pengaruh Keseimbangan , Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. 4(2), 117–126.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor Control and Learning*. Champaign Human Kinetics Publisher, Inc
- Siswandi, E., Yarmani, Y., & Sihombing, S. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Teknik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribbling Zig– Zag Permainan Futsal*. Kinetetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(2), 173- 178.
- Sugiyono. (2010). *METODE Peneltian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suhar Saputra, Uhar. (2014). *Metode Penelitian : kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sukadiyanto, 2005, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta, FIK UNY.
- Surakhmad, Winarno, 2012. *Pengantar Penelitian Ilmiah, Dasar, Metode dan Tehnik, Tarsito*. Bandung.
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Sutjipto, & Mukti, B. (1992). *Administrasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). *Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.

- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Mei. Lampung: Hamim Group.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Universitas ,Esa, Unggul. 2022. Diakses pada tanggal 11 Desember 2023 dari <https://fikes.esaunggul.ac.id/tips-menjaga-kesehatan-saat-sedang-sibuk-kuliah/>
- Usman, M. U. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar* (cet. 1). Bandung Remaja Rosdakarya.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Wirawan, M. (2017). Motivasi masyarakat terhadap olahraga futsal. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 619.
- Woro, S., & Marzuki. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Dalam Pembentukan Karakter Tanggung Jawab Peserta Didik di SMP Negeri 2 Windusari Magelang. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 59-73.