

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

EFFECT OF EXERCISE BALL FEELING ON PLAYERS DRIBBLING SKILLS OF KALASAN FOOTBALL SCHOOL

Oleh: hafid wafi hanggarjita, universitas negeri yogyakarta
hafidwafihanggarjita@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Penelitian eksperimen menggunakan desain *One Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi adalah seluruh pemain SSB Kalasan kelompok umur 10-12 tahun berjumlah 38 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* 16 siswa. Instrumen untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah *Tes Bobby Dribbling* dari Bobby Charlton dengan tingkat validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pemaparan data persentase. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas menggunakan uji F, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, $t_{hitung} 2,895 > t_{tabel} 1,753$ dan $sig 0,011 < 0,05$. Latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun, selisih rerata peningkatan *pretest-posttest* 3,55 detik.

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

Abstract

This study aims to determine influence the exercise ball feeling towards skill enhancement techniques SSB Kalasan player dribbling the age group 10-12 years. This study is an experimental research design using One Groups pretest-posttest design. The study population was the whole cast SSB Kalasan 10-12 years age group totaled 38 students. Sampling using purposive sampling obtained 16 students. The research instrument used to measure the ability of dribbling is Bobby Dribbling Tests of Bobby Charlton with a rate of 0.973 validity and reliability of 0.864. Data were analyzed using descriptive statistical analysis with the presentation of the data in the form of a percentage. Test includes analysis prerequisite test for normality using the Kolmogorov-Smirnov test and homogeneity test using the F test, whereas hypothesis testing using t test. The results showed there was a significant effect of exercise ball feeling the ball dribbling skills enhancement students SSB Kalasan age group 10-12 years, $t 2,895 > t table 1,753$ and $sig 0.011 < 0.05$. Exercise ball feeling affect the improvement dribbling skills students SSB Kalasan age group 10-12 years, with a mean difference between pretest-posttest improvement of 3.55 seconds.

Keywords: exercise ball feeling, dribbling skills, SSB

PENDAHULUAN

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

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

Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1) "*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar.

Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kurangnya variasi bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain akan membuat latihan tidak dapat berjalan dengan baik. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Sleman. Latihan dilaksanakan di Lapangan Raden Ronggo Tirtomartani Kalasan sebanyak tiga kali latihan dalam seminggu, yaitu setiap hari Minggu pagi, Selasa sore, dan Kamis sore. Pelatih SSB Kalasan yaitu Bapak M. Marjuki, S.Pd.Jas dan Bapak Wardi. Sarana yang dimiliki yaitu gawang ukuran 2,44 meter x 7,32 meter sebanyak 4 buah, gawang ukuran 2 meter x 3 meter sebanyak 2 buah, *cone* sebanyak 10 buah, *marker* sebanyak 3 set (1 set = 24 buah) semuanya dalam kondisi yang baik dan terawat. Prasarana yang dimiliki yaitu lapangan sepakbola ukuran 60 meter x 100 meter dengan kondisi yang cukup baik dan terawat. SSB Kalasan memiliki bibit-bibit pemain yang baik, akan tetapi prestasi tim yang belum begitu baik.

Bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain yang cenderung masih kurang diberikan oleh pelatih. Kesalahan-kesalahan mendasar dalam permainan cenderung dilakukan oleh pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan. Pemain masih belum berani untuk melakukan pergerakan dengan bola untuk melewati lawan. Pemain terlihat takut untuk menguasai bola lebih lama dan melakukan pergerakan eksplosif

maupun melakukan *dribbling*. Hal ini dikarenakan pemain kerap kehilangan bola saat *dribbling* sehingga permainan belum maksimal. Keadaan ini harus mendapatkan perhatian dari pelatih untuk dapat diberikan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan pemain dan karakter bermain dari sekolah sepakbola Kalasan sendiri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Kalasan. Pentingnya latihan *dribbling* bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan teknik *dribbling*. Adapun kendala yang sering dialami oleh setiap pelatih di lapangan adalah pemain merasa enggan melakukan latihan *dribbling* dengan bentuk latihan yang bersifat membosankan. Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *one groups pretest-posttest design* yaitu membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 10-12 tahun di sekolah sepakbola Kalasan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan Raden Ronggo Kalasan Sleman yang beralamatkan di Jl. Jogja-Solo, Desa Glondong, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2016 hingga Maret 2016. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali

pertemuan dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB. Pengambilan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2016, sedangkan pengambilan data *post-test* dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2016.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah adalah siswa sekolah sepakbola Kalasan kelompok usia 10-12 tahun yang berjumlah 38 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *probability sampling*. Sampel yang didapatkan yaitu 16 anak yang memenuhi beberapa kriteria sebagai berikut: (1) bersedia sebagai sampel dengan mengisi surat kesediaan; (2) aktif dalam mengikuti latihan; (3) terdaftar sebagai siswa sekolah sepakbola Kalasan; (4) berusia 10 – 12 tahun; (5) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan/ tatap muka dengan maksimal 1 kali tatap muka diijinkan tidak mengikuti latihan; (6) tidak menuntut apabila terjadi sesuatu dalam diri sampel yang diakibatkan oleh program latihan yang dijalani selama proses penelitian.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* kecepatan *dribbling* Bobby Charlton yang dilakukan pada hari Minggu tanggal 10 Januari 2016 jam 07.00 wib sampai 09.00 wib. Kemudian sampel diberikan perlakuan latihan *ball feeling* pada jadwal latihan berikutnya sesuai program latihan yang telah disusun. Setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan, dilakukan pengumpulan data *post-test* kecepatan *dribbling* Bobby Charlton pada hari Kamis tanggal 18 Februari 2016 jam 15.30 wib sampai dengan 17.30 wib. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah *Tes Bobby*

Dribbling dari Bobby Charlton (Danny Mielke, 2003) yang telah diujicobakan oleh Hendi Agus Wijanarko (2009) pada siswa SSB KKK dengan tingkat validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864 penghitungan dengan SPSS 15.0. Teknik pengumpulan data dengan cara observasi dan tes pengukuran.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk menghitung persentase responden yang masuk pada kategori tertentu disetiap aspek menurut Anas Sudijono (2011: 372), adalah sebagai berikut:

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

Keterangan : P = persentase yang dicari
 F = frekuensi
 N = jumlah responden

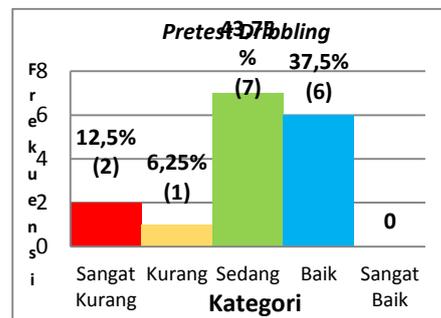
HASIL PENELITIAN

Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diperoleh dari hasil siswa melakukan tes *dribbling* sepakbola Bobby Charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Danny Mielke, 2007: 8). Deskripsi data *pretest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun yaitu rerata 23,63 detik, standar deviasi 7,264, waktu terlambat 43,16 dan waktu tercepat 18,15. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 12,72	Sangat Baik	0	0,00
12,73 - 19,99	Baik	6	37,50
20,00 - 27,25	Sedang	7	43,75
27,26 - 34,52	Kurang	1	6,25
34,53 ≤	Sangat Kurang	2	12,50
Jumlah		16	100

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



Gambar 1. Histogram Data *Pretest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

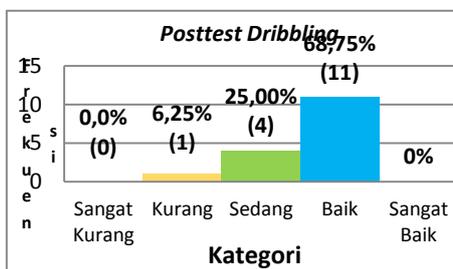
Setelah data *pretest* diketahui, kemudian dalam pertemuan selanjutnya siswa diberi perlakuan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Berdasarkan data *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB

Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diketahui bahwa jumlah catatan waktu keseluruhan melakukan tes *dribbling* yaitu 321,26 detik, rerata 20,08 detik, standar deviasi 4,029, waktu terlambat 32,24 dan waktu tercepat 15,10. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi. seperti pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 12,72	Sangat Baik	0	0,00
12,73 - 19,99	Baik	11	68,75
20,00 - 27,25	Sedang	4	25,00
27,26 - 34,52	Kurang	1	6,25
34,53 ≤	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		16	100

Keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun pada saat *posttest* yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik, sebanyak 11 siswa (68,75%) kategori baik, sebanyak 4 siswa (25,00%) kategori sedang, sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (6,25%) kategori sangat kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada Gambar 2.



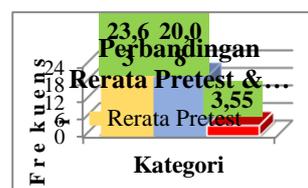
Gambar 2. Histogram Data *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Setelah data *pretest* dan *posttest* keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun diketahui, kemudian dibandingkan statistik data *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut :

Tabel 3. Perbandingan Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

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

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



Gambar 3. Diagram Peningkatan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan *Dribbling* Bola Siswa SSB Kalasan Kelompok Usia 10-12 Tahun

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji normalitas data variabel dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal dan jika $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kemampuan Dribbling	Z	Sig (p)	Ket
Data Pretest	0,972	0,301	Normal
Data Posttest	0,978	0,294	Normal

Berdasarkan rangkuman analisis statistik uji normalitas pada tabel 4, terlihat bahwa data *pretest* memiliki signifikansi (p) = 0,301 > 0,05 dan *posttest* memiliki signifikansi (p) = 0,294 > 0,05, maka dapat diartikan bahwa data *pretest* dan data *posttest* berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara data *pretest* dan data *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $sig > 0,05$ maka data sampel tersebut homogen. Apabila $sig < 0,05$, berarti data sampel tersebut memiliki varian yang tidak homogen. Rangkuman hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,053	1	30	0,091

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa hasil uji *levене test* pada data *pretest* dan *posttest* memiliki sig 0,091 > 0,05. Sehingga data *pretest* dan *posttest* tersebut adalah homogen karena nilai $sig > 0,05$.

Setelah diketahui data terbukti normal dan homogen, sehingga telah memenuhi uji prasyarat analisis untuk uji hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan keterampilan *dribbling* bola, maka dilakukan *uji-t*. Hasil *uji-t* terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	t_{hitung}	df	t_{tabel}	Sig, (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i>	2,895	15	1,753	0,011

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* memiliki nilai t_{hitung} 2,895 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 15$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,753. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun.

PEMBAHASAN

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

siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun tersebut. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan latihan *ball feeling* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.

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

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

menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah (Sukatamsi, 2003: 33), kemudian menurut Robert Koger (2007:51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari titik satu ke titik lain di lapangan menggunakan kaki. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam menggiring bola diperlukan sentuhan yang tepat antara kaki dengan bola, sehingga bola tetap dalam penguasaan. Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Maka dalam hal ini *ball feeling* akan menentukan seseorang ketika melakukan sentuhan dengan bola.

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

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* bola siswa SSB Kalasan kelompok

usia 10-12 tahun, dengan $t_{hitung} 2,895 > t_{tabel} 1,753$ dan $sig 0,011 < 0,05$. Hasil rerata *pretest* adalah 23,63 detik dan *posttest* adalah 20,08 detik. Rata-rata waktu tempuh tes keterampilan *dribbling* bola sesudah perlakuan lebih cepat yang berarti terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada siswa SSB Kalasan kelompok usia 10-12 tahun.

Saran

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

Semoga jurnal ini dapat menjadi acuan bagi bapak ibu guru untuk mampu meningkatkan kualitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi pembelajaran bolabasket dan mampu menjadi pedoman untuk penulisan karya ilmiah selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Bompa, T. O. (1994). *Total training for young champions*. United States of American.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Hendi Agus Wijanarko. (2009). Pengaruh latihan small sided games terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 13-14 tahun di sekolah sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran. *Skripsi*. FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

Robert Koger. (2005). *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.

Soewarno. (2001). *Gerak dasar dan teknik dasar sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukatamsi. (2003). *Permainan dasar I sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.