

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELLING* DAN LATIHAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SSB PERSOPI ELANG TIMUR KELOMPOK UMUR 11-12 TAHUN

EFFECT OF FEELING BALL EXERCISE AND COORDINATION EXERCISE ON SKILLS LOOKING BALLS SSB PERSOPI EAST EAGLE GROUP AGE 11-12 YEARS

Oleh: Sunni Hizbullah, pko uny
Sunni_hizbullah3@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterampilan menggiring bola pemain kelompok umur 11-12 tahun SSB Persopi belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *control-group pretest-posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah pemain kelompok umur 11-12 tahun di SSB Persopi Elang Timur. Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling*. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata *pretest* sebesar 15,14, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,96% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol.

Kata Kunci : *latihan, ball felling, koordinasi, menggiring bola*

Abstract

This research is motivated by dribbling skills pem pem age group of 11-12 years SSB Persopi not optimal. This study aims to determine the effect of ball feeling exercises and coordination exercises on the dribbling skills of SSB Persopi Elang Timur Age Group 11-12 years. Research is an experimental research. The method used is control-group pretest-posttest Design. The subjects of this study were the players of the age group of 11-12 years in SSB Persopi Elang Timur. The instrument used is dribbling test. The analysis technique is t-test analysis. The results of this study indicate that there is a significant influence of ball feeling exercise and coordination training on the dribbling skills of SSB Persopi Elang Timur Age Group 11-12 years. When viewed from the Mean Difference number of 1.66 and the pretest average of 15.14, this shows that the experimental group exercises performed can provide a better change 10.96% for dribbling skills than the control group.

Keywords: exercise, ball felling, coordination, dribbling

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali

penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

Kondisi sepakbola di Indonesia saat ini bisa dibilang sangat memprihatinkan. Jangankan untuk berbicara prestasi, karena sepakbola di tanah air saat ini sedang mengalami kisruh yang tidak ada ujungnya. Berawal dibekukan induk sepakbola nasional PSSI oleh MENPORA,

praktis kompetisi sepakbola di Indonesia tidak jalan sama sekali. Sehingga bibit-bibit muda yang seharusnya bersinar dan bisa menunjukkan bakatnya terhambat. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik atlet sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya. Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *mendribble*

bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Sekolah sepakbola Persopi Elang Timur adalah salah satu pendidikan dasar bermain sepakbola yang berada di Dusun Piyungan Kecamatan Piyungan Bantul Yogyakarta. Dibentuk pada tahun 2005 yang diberi nama Sekolah Sepak Bola Persopi Elang Timur. SSB Persopi Elang Timur berlatih satu minggu tiga kali yaitu pada hari selasa dan kamis pukul 15.30 sore pada hari minggu pagi pukul 07.00 yang bertempat di lapangan Piyungan.

Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Persopi Elang Timur mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Persopi

Elang Timur hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*) dan koordinasi. Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Persopi Elang Timur diantaranya yaitu menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, menggiring boladiantara kedua kaki bagian dalam, menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri. Atlet yang koordinasinya baik mampu melakukan gerakan secara efisien, sehingga pada umumnya mampu melakukan aktifitas gerak fisik secara efisien. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Bompa: 1983) dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik (Harsono, 1988: 219). Koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang akan dihadapi. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak atlet tercermin dalam

kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Akan tetapi latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Persopi Elang Timur dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. *Ball feeling* dan koordinasi sangat penting untuk dikuasai, dengan mempunyai *ball feeling* dan koordinasi yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan . Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Sarana dan prasarana di SSB Persopi Elang Timur terbilang memadai yaitu terdiri dari sebuah lapangan sepak bola berukuran standar peraturan dengan rumput yang memadai, lapangan rata tidak bergelombang. Disamping itu semua siswa membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain itu di SSB Persopi Elang Timur terdapat juga *marker* 100 buah, *cone* sejumlah 20 buah, gawang *portable*

dengan ukuran 5x2 meter sejumlah 2 buah namun tiang pancang belum tersedia.

Melihat latar belakang tersebut di SSB Persopi Elang Timur belum pernah ada penelitian mengenai pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan Latihan Koordinasi terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 Tahun”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan September 2016 hingga Oktober 2016. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Piyungan Bantul setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain umur 11 tahun berjumlah 20 orang.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing 10 pemain, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi kelompok B tidak diberi perlakuan *ball feeling* dan koordinasi atau sebagai kelompok kontrol.

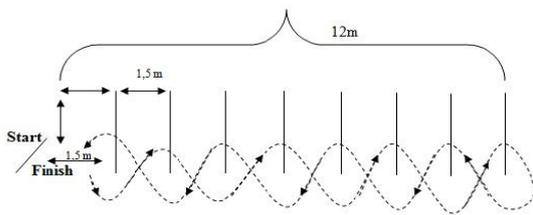
Prosedur Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepak ukuran 5, (g) meteran.
2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis start)
 - b. Pemain bersiap di posisi start.
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.
 - d. terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang

- secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
- Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
 - Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish.
 - Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
 - Jarak antar pancang yaitu 1,5 meter.
 - Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 8. Instrumen Dribbling Subagyo Irianto

Gambar 1. Instrumen *dribbling* Subagyo Irianto (1995:20)

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2011: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 1. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik

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

Keterangan :

M = Mean (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2011:452)

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

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Pretest*.

Deskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola eksperimen *pretest* dengan rerata sebesar 17,51, nilai tengah 17,32, nilai sering muncul 16,03 dan simpangan baku 1,27. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,03 dan skor terendah sebesar 20,38. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	3	30,00
3	Sedang	4	40,00
4	Kurang	2	20,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
Jumlah		10	100

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Menggiring Bola Eksperimen

2. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Posttest*.

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Eksperimen *Posttest*

Statistik	Skor
Mean	15,1410
Median	15,2750
Mode	13,06 ^a
Std. Deviation	0,85104
Range	3,02
Minimum	13,06
Maximum	16,08

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola eksperimen dengan rerata sebesar 15,14, nilai tengah 15,27, nilai sering muncul 13,06 dan simpangan baku 0,85. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13,06 dan skor terendah sebesar 16,08. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi berikut:

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	1	10,00
2	Baik	6	60,00
3	Sedang	3	30,00
4	Kurang	0	0,00
5	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		10	100

3. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

Statistik	Skor
Mean	17,5430
Median	17,2850
Mode	16,24 ^a
Std. Deviation	1,13760
Range	3,19
Minimum	16,24
Maximum	19,43

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok kontrol *pretest* dengan rerata sebesar 17,54, nilai tengah 17,28, nilai sering muncul 16,24 dan simpangan baku 1,37. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,24 dan skor terendah sebesar 19,43. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	3	30,00
3	Sedang	5	50,00
4	Kurang	1	10,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
Jumlah		10	100

4. Deskripsi Hasil Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

Statistik	Skor
Mean	16,8030
Median	16,4050
Mode	16,22 ^a
Std. Deviation	0,87457
Range	2,81
Minimum	16,22
Maximum	19,03

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan menggiring bola kelompok kontrol dengan rerata sebesar 16,80, nilai tengah 16,40, nilai sering muncul 16,22 dan simpangan baku 0,87. Sedangkan skor tertinggi sebesar 16,22 dan

skor terendah sebesar 19,03. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	7	70,00
4	Kurang	2	20,00
5	Sangat Kurang	1	10,00
Jumlah		10	100

5. Perbandingan Rerata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan perbandingan rerata antara kelompok eksperimen dan kelompok control dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Perbandingan Rerata

Statistik	Skor
Eksperimen Pretest	17,51
Eksperimen Posttest	15,14
Kontrol Pretest	17,54
Kontrol Posttest	16,80

Dari data di atas dapat diperoleh perbedaan rerata antara kelompok eksperimen pretest dan kelompok control pretest sebesar 0,03 dan perbedaan rerata antara kelompok eksperimen posttest dan kelompok control posttest sebesar 1,66.

Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau

tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,431	Normal
2	<i>Post test</i>	0,310	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kelincahan	0,739	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 11. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Menggiring	4,307	2,10	0,000	1,66

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $4,307 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9.88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $4,307 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9.88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *ball feeling* dan latihan koordinasi mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan tingkat keterampilan menggiring bola bagi siswa SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Persopi Elang Timur ini telah mampu

memberikan perubahan dan perbaikan kemampuan siswa dalam keterampilan menggiring bola. Pemberian program latihan yang tepat ini mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan. Alhasil, pemberian latihan *ball feeling* dan koordinasi ini mampu memberikan perbaikan, peningkatan dan mendukung faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh perbedaan rerata antara kelompok eksperimen pretest dan kelompok control pretest sebesar 0,03 dan perbedaan rerata antara kelompok eksperimen posttest dan kelompok control posttest sebesar 1,66.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola harus memiliki penguasaan poin-poin keterampilan menggiring bola dengan baik. Poin-poin keterampilan menggiring bola diantaranya yaitu konsentrasi, sentuhan bola, banyak menyentuh bola, bola dalam penguasaan, dan melakukan dengan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki keterampilan menggiring bola yang baik membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam meningkatkan poin-poin keterampilan menggiring tersebut baik harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik keterampilan.

Keterampilan menggiring bola merupakan teknik menguasai bola dari tempat satu ke tempat lain dengan kecepatan. Sejalan dengan ini maka latihan *ball feeling* dan koordinasi sangat membantu bagi siswa dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Latihan *ball feeling* lebih mengarah pada penguasaan dan

sentuhan yang dilakukan kaki pada bola. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan memberatkan pada perasaan dan insting sentuhan bola ini sangat membantu untuk memperbaiki dan meningkatkan sentuhan dalam keterampilan menggiring bola. Sedangkan latihan koordinasi digunakan untuk melatih koordinasi gerak tubuh khususnya kaki dalam melakukan perpindahan dan melakukan penguasaan bola. Proses perpindahan tepat ini dalam keterampilan menggiring bola membutuhkan pola gerak yang teratur, sistematis dan gerak cepat.

Banyaknya sentuhan, kecepatan dan bola dalam penguasaan ini sangat menentukan keberhasilan dalam menggiring bola. Permainan sepakbola sangat membutuhkan keterampilan menggiring bola untuk melakukan penyerangan, penguasaan bola dan melewati lawan dengan muah. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* dan koordinasi sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penguasaan bola dan menggiring bola dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Persopi Elang Timur Kelompok Umur 11-12 tahun. Hal ini dibuktikan bahwa t hitung sebesar $4,307 > 2,10$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$.

2. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,66 dan rerata kelompok kontrol sebesar 16,80, hal ini menunjukkan bahwa latihan kelompok eksperimen yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 9,88% untuk keterampilan menggiring bola dibandingkan kelompok control.

Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amung M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.

Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.

Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.

Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.

FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

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

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

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

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

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

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

Subagyo Irianto, dkk. (1995). Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain

Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta.
Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.

Subagyo Irianto. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.