

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBBLING PADA PEMAIN BOLA DI SSB PERSEBA
BONGAS KU 9-11 TAHUN**

**DENI KURNIA , ARIS RISYANTO , DEDED BUDI ROSMAN ,
FKIP UNIVERSITAS SUBANG**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan hasil pengamatan pada saat bermain atau pada saat sesi game. Pada saat menggiring bola pemain masih kurang baik bahkan bisa dikatakan jauh dari kata sempurna. Banyak siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata siswa saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Penelitian ini adalah penelitian *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bola SSB PERSEBA Bongas yang berusia 9-11 tahun yang berjumlah 24 orang. Seluruh pemain dikenai *pretest* setelah itu dilakukan *treatment* kemudian dilakukan *posttest* untuk mencari seberapa besar peningkatan keterampilan *Dribblingnya*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* dari Subagyo Irianto (1955:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. Teknis data menggunakan analisis statistik deskriptif. Uji prasyarat analisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* bola. Uji hipotesis menunjukkan dengan nilai t_{hitung} 34,330 dan nilai p $0,000 < 0,05$, sehingga hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* setelah dilakukan *treatment* latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan, berdasarkan hasil rata-rata (*mean*) menunjukkan rata-rata *posttest* $<$ *pretest*. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Peningkatan keterampilan sebesar 5,49083 atau 22,19%

Kata kunci: *Metode latihan ball feeling, keterampilan dribbling*

PENDAHULUAN

Sepakbola pada dasarnya adalah olahraga yang paling dikenal dan digemari di dunia termasuk di Indonesia, olahraga ini digemari oleh semua lapisan masyarakat Indonesia baik dikota maupun didesa, tua maupun muda. Pada jaman sekarang ini sepakbola tidak hanya berkaitan dengan olahraga kaum laki-laki saja

melainkan perempuan juga ikut serta dalam olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang indah, menegangkan, penuh dengan drama dan kejutan, oleh sebab itu setiap *point* mengenai sepakbola tidak pernah akan habis untuk di kupas. Upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu pembinaan dan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan tanah air. Pembinaan sepakbola pada usia dini dapat menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan berpotensi untuk mengharumkan nama baik Bangsa dan Negara.

Dewasa ini sepakbola di Indonesia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat, mulai dari tingkat regional maupun Nasional. Hal ini bisa kita perhatikan terdapat sekolah sepakbola yang sudah menjamur diberbagai daerah di Indonesia dimana sekolah sepakbola didirikan untuk membuka wadah bagi anak-anak usia dini untuk mengembangkan keterampilan sepakbolanya, selain hal itu sekolah sepakbola juga bertujuan untuk mencari bibit-bibit pemain yang baik.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain sepakbola, karena dalam menggiring bola yang baik pemain bisa dengan mudah melewati lawan, maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam bermain sepakbola. Menggiring bola merupakan seni dalam permainan sepakbola, yaitu suatu tindakan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan pemain, dan pemain dapat mengecoh lawan dengan tipuan gerak tubuh atau trik-trik kecepatan kaki. Sehingga pemain tersebut dapat melewati lawan dan mencetak gol. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, pertandingan sepakbola akan semakin menarik dan mencuri perhatian penonton, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain bola dapat dilihat pada saat pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Sucipto (2000:28), menyatakan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007:3).

Latihan menggiring bola sangat penting bagi pemain hanya saja dalam setiap proses latihan yang diberikan oleh pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola sangat monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya atau kurang baiknya kualitas penguasaan keterampilan dasar menggiring bola. Untuk itu pelatih perlu memilih metode/bentuk latihan yang mana dapat meningkatkan kualitas keterampilan dasar menggiring bola.

SSB PERSEBA adalah salah satu SSB yang berdiri dikecamatan Pamanukan yang terletak di dusun Babakan Kepuh, Bongas, Pamanukan, Subang. SSB PERSEBA berdiri pada 24 November 2017 lalu. Untuk prestasi sendiri SSB PERSEBA ini belum ada hal ini diakibatkan karena baru berdirinya SSB, apalagi

di tahun 2018 ini pemain/pemain sering ditinggalkan oleh pelatih dikarenakan banyaknya kegiatan yang tidak bisa ditinggalkan oleh pelatih dan tidak adanya pelatih pengganti. Setiap jadwal latihan ketika pelatih tidak bisa hadir pemain SSB PERSEBA hanya langsung bermain sepakbola saja tidak ada materi-materi sepakbola yang diberikan. Hal ini berdampak pada kurang baiknya penguasaan keterampilan teknik dasar dalam sepakbola, khususnya teknik menggiring bola (*dribbling*)

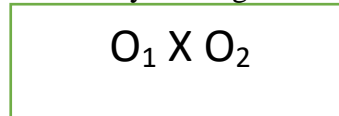
Menurut pengamatan yang dilakukan peneliti melalui observasi dilapangan bahwasannya kemampuan pemain SSB PERSEBA Bongas dalam teknik tanpa bola dan teknik dengan bola masih sangat kurang. Kemampuan pemain dalam gerakan tanpa bola, seperti berlari mengubah arah, meloncat dan melompat, serta gerak tipu badan masih kurang, apalagi pada saat menggiring bola masih kurang baik bahkan bisa dikatakan jauh dari kata sempurna. Hal itu terlihat saat pemain bermain sepakbola. Banyak pemain yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki dan jarak kaki dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan. Mata pemain saat menggiring bola juga masih selalu tertuju ke bola. Dalam menggiring bola zig-zagpun pemain masih terlihat kaku. Gerakan tampak kurang *luwes* dan kehilangan unsur keindahan menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang berbeda. Penelitian untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang akan peneliti lakukan adalah dengan menggunakan latihan *ball feeling*. Sebab latihan *ball feeling* belum banyak digunakan dalam program latihan di SSB PERSEBA Bongas. Peneliti menyadari bahwa metode latihan maupun bentuk latihan satu dengan yang lainnya masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Dalam mencapai tujuan latihan tidak ada metode atau bentuk latihan yang paling ampuh. Namun keefektipan metode latihan tetap menjadi pertimbangan utama bagi peneliti. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola. Penelitian ini berjudul: “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Bola Di SSB PERSEBA Bongas KU 9 – 11 Tahun”. Diharapkan dengan pemberian latihan *ball feeling* ini dapat memberikan pengaruh yang baik dan dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola pada pemain SSB Perseba Bongas

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen*. Dikatakan *pre-eksperimen* karena menurut Sugiyono, (2009:109) “karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh”. Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara

random. Metode *pre-eksperimen* ini adalah kegiatan yang meliputi *pretest*, pemberian latihan/*treatment*, dan *posttest*. Desain penelitian adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Adapun bentuknya sebagai berikut :



Gambar. 3.1

Desai Penelitian Eksperimen

(Sugiono, 2009:110)

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemain bola SSB PERSEBA Bongas yang berjumlah 24 orang. Dalam pengambilan sampel jenuh karena semua populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini dilakukan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Harsono (1988). Latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali dalam setiap minggu sesuai dengan apa yang dikatakan (Sujoto,1995:35). Untuk mengukur kemampuan *dribling* pada permainan sepakbola dilakukan dengan menggunakan tes *dribling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995:15) dengan cara menerapkan beberapa *cones* dengan rentang jarak 1,5 meter dan dilakukan dua kali kesempatan tes, instrumen tersebut mempunyai nilai validitas dan realibilitas sebesar 0,779 dan 0,637

Pelaksanaan tes keterampilan *dribling* adalah sebagai berikut :

- 1) Alat dan perlengkapan :
 - a. Lapangan sepakbola
 - b. Pancang kerucut atau *cones* 8 buah
 - c. *Stop watch*
 - d. Peluit
 - e. Buku dan alat tulis
 - f. Bola sepak ukuran 5, dan
 - g. Meteran
- 2) Petugas :
 - a. Berdiri bebas didekat area *start*
 - b. Menghitung waktu peserta yang melakukan tes
 - c. Memberi aba-aba
- 3) Pelaksanaan :
 - a. Bola diletakan 1,5 meter dari *cones* pertama (*garis start*)
 - b. Pemain besiap diposisi *start*
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan *cones* dan kembali sampai garis finis
 - d. Apabila terjadi kesalah (ada *cones* yang belum dilewati) maka harus kembali diulang dimana terjadi kesalahan tersebut, sehingga test menggiring bola melewati *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.

- e. *Stop watch* dihidupkan pada saat aba-aba “ya/pluit” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai kegaris finis
 - f. Bola dihentikan digaris finis ketika testi sampai digaris finis
 - g. Gunakan kaki terbaik untuk menggiring bola
 - h. Jarak antara *cones* yaitu 1,5 meter
 - i. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik
- 4) Uji normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *kolmogorov-smirnov test* dengan bantuan SPSS 20. Dalam uji ini akan menguji sebaran data yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Sig* dengan 0,05. Kriterianya, menerima hipotesis apabila *Sig* lebih besar dari 0,05. Apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

- 5) Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran data yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berada dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan bantuan SPSS 20.

- 6) Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan *paired samples test*. Dengan menggunakan program komputer SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penilaian ini diperoleh melalui beberapa serangkaian tes, yaitu *pretest*, dan *posttest*. Tes tersebut dilakukan pada 24 pemain bola SSB PERSEBA Bongas. Hasil perhitungan tes keterampilan *dribling* pemain Bola SSB PERSEBA Bongas dengan dilakukan latihan *ball feeling* meningkat. Untuk *pretest* rata-rata 24,74 detik dan *posttest* memiliki rata-rata 19,2492

Tabel Hasil *pretest* dan *posttest*

| Nama | <i>pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|-------------------|----------------|-----------------|
| Abdalah Saepullah | 26,97 | 19,12 |
| Ahmad Zaenudin | 26,17 | 19,68 |
| Akmal Himawan | 24,09 | 19,22 |
| Arga Pratama | 24,48 | 18,74 |
| Muhammad Azpa | 24,35 | 19,03 |
| Taufik Riyan Dani | 24,04 | 19,56 |
| Cepi R | 25,27 | 19,02 |

| Nama | <i>pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|---------------------|----------------|-----------------|
| Wildan Himatil Ilmi | 24,42 | 19,64 |
| Didit | 25,31 | 19,47 |
| Muhamad Fahri | 25,25 | 20,36 |
| Revan Tegar N. | 24,92 | 19,77 |
| Fahri Al Farizi | 24,40 | 19,06 |
| Riki Hamdan | 23,30 | 18,33 |
| Muhammad Rizki A. | 24,60 | 19,78 |
| Abda Ul Huda | 24,38 | 19,08 |
| Muhammad Irwansyah | 25,40 | 19,06 |
| Muhammad Jalaludin | 24,98 | 18,44 |
| Husni Jamal | 24,27 | 18,71 |
| Muhammad Firdaus | 25,24 | 19,27 |
| Muhammad Irgi M. | 24,25 | 19,76 |
| Dede Nurwahid | 24,30 | 19,44 |
| Riva Maulana | 24,58 | 19,40 |
| Rio Purnama R | 23,69 | 18,41 |
| Darul Ma'arif | 25,10 | 19,63 |

a. Uji normalitas

Setelah melakukan tes dan mendapatkan data pendukung, penulis melakukan uji normalitas dari kedua data yang telah didapat melalui *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini menggunakan uji normaloitas yang akan menentukan pendekatan yang akan dipergunakan dalam signifikansi data.

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data *Pretest* Dan *Posttest*

| No | Variabel | .Sig | Kesimpulan |
|----|-----------------|-------|------------|
| 1 | <i>Pretest</i> | 0,145 | Normal |
| 2 | <i>Posttest</i> | 0,200 | Normal |

Berdasarkan tabel diatas nilai signifikan *pretest* dan *posttest* sebesar 0,145 untuk *pretest* dan 0,200 untuk *posttest*, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Selanjutnya penulis melakukan uji homogenitas pada kedua data tes, data tersebut diperoleh sebagai berikut :

Tabel *Test of Homogeneity Variances*

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 3,085 | 1 | 46 | ,086 |

Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikansi dari uji *Test of Homogeneity of Variances* sebesar 0,086 yang lebih besar dari 0,050, maka dapat disimpulkan bahwa telah lolos dalam uji homogenitas.

c. Uji Hipotesis

Tabel 4.5 Uji t *Pretest-Posttest* Dribling Bola

| | <i>t-test for equality of Means</i> | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|
| | t | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| Pretest-posttest | 34,330 | ,000 | 5,49083 |

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Hasil ini dibuktikan bahwa nilai t_{hitung} dari uji *Paired Samples Test* sebesar 34,330 dan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan yang lebih besar dari 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada latar belakang, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian, serta pembahasan penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribling* pada pemain bola di SSB PERSEBA Bongas KU 9-11 tahun. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji t diperoleh nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar SEPAK BOLA*. Alih bahasa: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambuk Kusuma.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspok IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan : Penelitian kualitatif, kuantitatif, R & D*. Bandung : Alfabeta.