

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA SMP NEGERI 12 LUBUK LINGGAU

Fery Herwansyah, Wachid Sugiharto
Universitas PGRI Palembang^{1,2}
Fery.Herwansyah@gmail.com

Abstrak

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 felling terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Nilai pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $6,82 > 2,10$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} dengan taraf signifikansi hasil uji statistik 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci : Metode latihan, *Ball Felling*, *dribbling*.

THE EFFECT OF BALL FEELING EXERCISE TOWARD STUDENTS DRIBBLING PERFORMANCE ON THE STATE JUNIOR HIGH SCHOOL NUMBER 12 LUBUK LINGGAU

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of ballfeeling training on dribbling ability in extracurricular students at SMP Negeri 12 Lubuklinggau. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of ball feeling training on the dribbling ability of extracurricular students at SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Research method used is quasi experimental. The population of this study were 18 students of extracurricular football extracurricular activities at SMP Negeri 12 Lubuklinggau. The sampling technique used purposive sampling. The data analysis technique in this study used the t test. The results of this study indicate that there is a significant effect of ballfelling training on the dribbling skills of extracurricular students at SMP Negeri 12 Lubuklinggau. The scores on $t_{count} > t_{table}$ with a value of $6.82 > 2.10$. From these results it can be said that there is an influence because t count is greater than t table with a significance level of 5% statistical test results. So it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Exercise method, *Ball Felling*, *dribbling*.

Correspondence author: Fery Herwansyah, Wachid Sugiharto, Universitas PGRI Palembang, Indonesia. E-Mail: shugy.wahid@gmail.com



Jurnal Halaman Olahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan hal penting didalam kegiatan sekolah untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang bugar dan berkarakter mulia. Nilai olahraga sangat membantu tujuan pendidikan yaitu memanusiakan manusia. Manusia yang ideal adalah manusia yang bugar jasmani dan rohaninya. Cabang olahraga yang dapat mendukung kebugaran dan pembentukan karakter elok termasuk olahraga sepakbola (Oktadinata, 2018).

Sepakbola adalah cabang olahraga yang digemari dan terkenal didunia juga sangat memasyarakat di negara Indonesia (Okilanda, Dlis, Humaid & Putra., 2020). Kelebihan dari olahraga sepakbola ini adalah semua orang mampu melakukannya tidak memandang jenis kelamin, usia, jabatan, suku, agama dan lain sebagainya, asalkan ada kemauan dan motivasi yang kuat semua orang bisa melakukan olahraga sepakbola dengan baik (Fajar, 2019). Permainan sepakbola dewasa ini banyak ditampilkan oleh atlet yang memiliki skill teknik yang baik . Skill teknik olahraga tidak dapat dicapai secara instan, harus melalui proses latihan yang membutuhkan waktu cukup lama (Daryono, 2019). Teknik permainan sepakbola banyak sekali bentuknya sehingga membutuhkan proses untuk melatih berbagai tekniknya. Gerak dasar permainan sepakbola (Luxbacher, 2011) Meliputi: (1) gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang kearena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) (*ball feeling*), (b) (*passing*), (c) (*shooting*), (d) (*dribbling*), (e) (*receiveing and controlling the ball*), (f)(*heading*), (g) (*feinting*), (h) (*sliding tackle-shielding*), (i) (*throw-in*), (j) (*goal keeping*). Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8-10 tahun dan usia puncak prestasi pada usia 18-20 tahun (Bompa, 1994: 34).

Usia spesialisasi pemain sepakbola usia 14-16 tahun. Dalam rentang waktu antara usia 10-18 tahun seorang pemain dilatihkan dengan bentuk keterampilan dasar sepakbola sehingga memiliki skill sepakbola yang baik. Pemain yang

memiliki skill dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya dalam menggiring bola (*dribbling*) (Okilanda, 2017). Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Pelatih berperan penting dalam memberikan pelbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan *dribbling* pemain. Pelatih dituntut untuk dapat dinamis dalam membuat program dan sesi latihan.

Menurut Djoko pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) atlet dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara terprogram, sistematis dan logis berbasis *sport science*. Manfaat latihan sangat berpengaruh pada pengembangan atlet baik secara mental, fisik, tehnik maupun taktik.

Seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding (Danny Mielke, 2007: 1). Pengertian *dribbling* adalah membawa bola dengan menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan kaki yang digunakan untuk menggiring bola selalu berdekatan serta bersentuhan. Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol dan melewati garis bebas. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan saat melakukan passing bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Dalam menggiring bola, seorang pemain dapat menggunakan beberapa bagian kaki seperti punggung kaki, punggung kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan menggunakan kaki bagian dalam. Penggunaan kaki tentu saja disesuaikan dengan keadaan atau kondisi lapangan dan posisi lawan (Luxbacher, 2012).

Keterampilan dasar sepakbola harus dikuasai oleh siswa ekstrakurikuler, dan melalui pengamatan lapangan masih terlihat keterampilan teknik dasar siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau masih banyak yang kurang maksimal, contohnya saja untuk *dribbling* perkenaan kaki terhadap bola masih salah, penguasaan bola saat *dribbling* masih jauh dari jangkauan atau kaki, pandangan saat *dribbling* masih sering tertuju pada bola, kecepatan *dribbling* belum optimal. Menurut pengamatan peneliti dan informasi dari para atlet hal tersebut dapat terjadi karena metode melatih yang masih monoton, sehingga mengakibatkan siswa jenuh dan dapat menurunkan motivasi siswa untuk berlatih. Hal ini yang mungkin menyebabkan keterampilan teknik *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau masih kurang bagus. Oleh karena itu peneliti berkeinginan meneliti terkait pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu karena tidak ada kontrol. Menurut Arikunto (2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Perencanaan program latihan *ball feeling* sebagai perlakuan disusun sesuai kaidah latihan untuk meningkatkan pengaruh kemampuan *dribbling*. Sebelum perlakuan dimulai terlebih dulu dilakukan tes awal/*pretest*, kemudian dilakukan tes akhir/*posttest* setelah perlakuan. Jika hasil tes akhir ada peningkatan secara signifikan dari tes awal maka terdapat pengaruh. Desain yang digunakan adalah "one groups pre-test-post-test design" (Winarno, 2007). Adapun desain penelitian sebagai berikut:

Y1 → X → Y2

Keterangan:

Y1: Pretest

X : Perlakuan

Y2: Posttest

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2008). Populasi dalam penelitian ini 31 orang adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau". Menurut Sugiyono (2008) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2008). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) berusia 13-15 Tahun, (6) lama latihan minimal 1 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 siswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) (Widiastuti & Pd, 2011) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r = 0,637$. Tujuan mengukur tingkat kecakapan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan uji-t setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk menguji pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* digunakan uji T dengan bantuan SPSS versi 21.00, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *post-test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

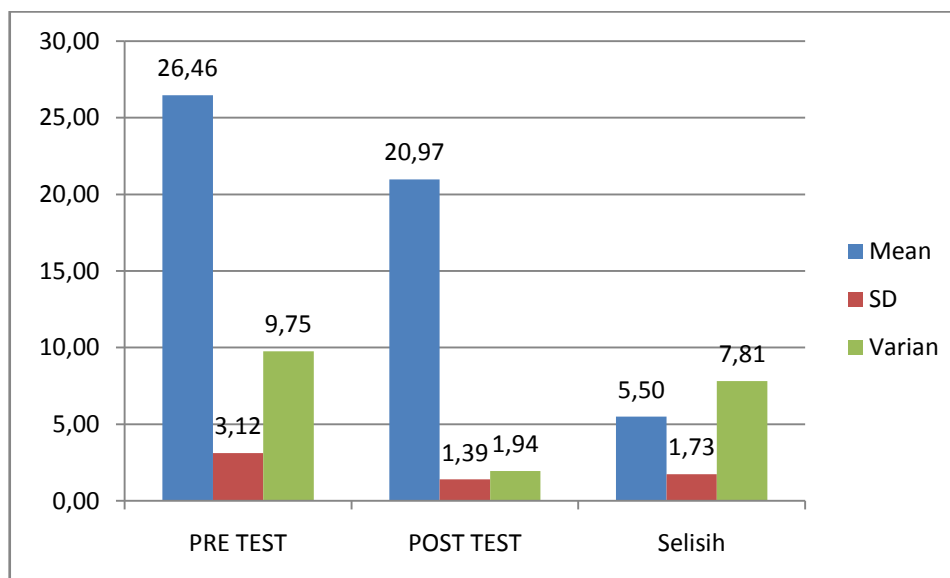
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan yaitu pada awal pertemuan atau pertemuan pertama untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatment* (*posttest*). Analisis data yang digunakan adalah uji t *dependent sample* dengan taraf signifikan 0,05 dan selanjutnya akan dihitung peningkatannya. Data hasil penelitian ini terdiri nilai rata-rata, simpangan baku, varian, distribusi frekuensi, dan histogram yang disajikan seperti berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data

Deskripsi	PRE TEST	POST TEST	Selisih
Mean	26,46	20,97	5,50
SD	3,12	1,39	1,73
Varian	9,75	1,94	7,81

Tabel 1 dapat diketahui bahwa deskripsi data hasil *dribbling* bola sebelum pembelajaran (*pre test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 26,46; nilai standar deviasi sebesar 3,12; dan nilai varian sebesar 9,75. Setelah dilakukan treatment maka diperoleh hasil *dribbling* bola setelah pembelajaran (*post test*) yaitu nilai rata-rata sebesar 20,97; nilai standar deviasi sebesar 1,39; dan nilai varian sebesar 1,94. Secara lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi data hasil keterampilan *dribbling* bola siswa Ekstrakurikuler SMP N 12 Lubuklinggau dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1 Histogram data *Preetest* dan *Post Test*

Setelah pengujian normalitas data dan homogenitas data, sehingga data tersebut dinyatakan berdistribusi normal dan varians dalam penelitian bersifat homogen, maka tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu rumus Uji-t :

Tabel 2 Uji Hipotesis Menggunakan Uji-t

Perbedaan Nilai	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Pre Test	18	6,82	2,10	Signifikan
Post Test				

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan nilai $6,82 > 2,10$. Dari hasil tersebut dapat dikatakan adanya pengaruh, karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{alpha} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak atau terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP N 12 Lubuklinggau.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: “Terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 12 Lubuklinggau. Penelitian ini berimplikasi kepada: Pelatih mempunyai berperan strategis dalam monitor perkembangan atlet pada saat berlatih, dalam upaya mengembangkannya dengan terlebih dahulu melakukan latihan *ball feeling*. Latihan *ball feeling* dapat membantu peningkatan keterampilan *dribbling* atlet. Bagi pelatih, diharapkan memberikan latihan *ball feeling* agar *dribbling* atlet semakin baik. *ball feeling* dengan menggunakan bola di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 2010. Jakarta: Rineka Cipta.

- Daryono, D. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 OKU. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 21–28.
- Fajar, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 114–121.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola edisi kedua. *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada*.
- Luxbacher, J. A. (2012). Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses. *Jakarta, Rajawali Pers*.
- Okilanda, A. (2017). Analisis Pembelajaran Gerak Keterampilan Teknik Dribbling Ssb Imam Bonjol Padang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(3).
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89.
- Oktadinata, A. (2018). Pengaruh Metode Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Sma Negeri 5 Kabupaten Tebo. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(1).
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
- Winarno, M. E. (2007). *Research Methodology in Physical Education. Malang: Faculty of Education, Malang State University*.