



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu Olahraga



Artikel

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pemain Sepak Bola U-12 Ssb Mitra Prestasi

Lutfhi Syahnakri Pratama¹ & Imran Akhmad²
lutfhipratama1999@gmail.com¹, imran@unimed.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain sepak bola U-12 SSB Mitra Prestasi Medan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah penguasaan bola pada setiap pemain sangat lemah, dan pada saat melakukan *dribble*, bola terlalu jauh dari kaki, sehingga membuat banyak kesalahan dalam segi teknik bermain sepak bola, khususnya dalam teknik *dribble*. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre-test*), kemudian sampel diberikan perlakuan berupa latihan *ball feeling* dengan program latihan yang telah disusun. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Mitra Prestasi Medan yang berjumlah 15 orang. Sampel diambil menggunakan metode *simple random sampling* yang berjumlah 12 orang sampel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* atlet SSB Mitra Prestasi Medan. Nilai pada t_{hitung} 6,48 dan t_{tabel} 2,20. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh karena t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} dengan kenaikan kecepatan *dribbling* dengan presentase 11,94%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : *Dribble, Ball Feeling, Sepak Bola.*

The Effect of Ball Feeling Training on Dribble Ability of 12 Year Old Football Players at Mitra Prestasi Football School

Abstract: *This study aims to determine the effect of ball feeling training on dribbling ability in U-12 SSB Mitra Selamat Medan soccer players. The problem in this research is that each player's control of the ball is very weak, and when dribbling, the ball is too far from the feet, resulting in many mistakes in terms of football playing technique, especially in dribbling technique. This research method is an experiment by conducting an initial test (pre-test), then the sample is given treatment in the form of ball feeling exercises with a training program that has been prepared. The population of this study was 15 SSB Mitra Selamat Medan athletes Samples were taken using a simple random sampling method, totaling 12 samples. The data analysis technique in this research uses the t test. The results of this research show that there is a significant influence from ball feeling training on the dribbling ability of SSB Mitra Selamat Medan athletes. The value of tcount is 6.48 and ttable 2.20. From these results it can be concluded that there is an influence because tcount is greater than ttable with an increase in dribbling speed with a percentage of 11.94%. So it can be concluded that Ha is accepted and Ho is rejected.*

Keywords: *Dribble, Ball Feeling, Soccer.*

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepak bola sangat memasyarakat di Indonesia. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10). Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan Luxbacher (2011: 2). Sama halnya yang disampaikan oleh Danurwindo (2017: 5) sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Salah satu yang menjadi kelebihan dari olahraga sepak bola adalah dalam olahraga ini tidak memandang siapa yang akan melakukannya, semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, jabatan, dan lain sebagainya, asalkan ada niat semua orang bisa melakukan olahraga sepak bola.

Permainan sepak bola sekarang ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring bola, mengumpan bola, menerima bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan penjaga gawang (Yunus, 2013). Dari beberapa teknik dasar sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki. Menggiring bola merupakan kemampuan mengolah bola yang dibutuhkan pemain pada saat bergerak, berdiri bersiap melakukan umpan maupun tembakan Danny Mielke (1 : 2007). Begitu juga yang diungkapkan Sucipto (28 : 2000) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan.

Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepak bola 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 sepak bola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan variasi latihan yang sedikit atau tidak membuat banyak variasi teknik *dribbling*, Hingga pada akhirnya banyak ditemukan dilapangan masih rendahnya kualitas keterampilan *dribbling* pada setiap pemain sepak bola.

Dari hasil observasi peneliti melihat penguasaan bola pada setiap pemain sangat lemah, dan pada saat melakukan *dribble*, bola terlalu jauh dari kaki, sehingga membuat banyak kesalahan dalam segi teknik bermain sepak bola, khususnya dalam teknik *dribble*.

Maka dari itu peneliti menawarkan program latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* para atlet. Karena penelitian ini bertujuan Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal dengan penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Raden Panji Avianto Rahmad (2010), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepak bola Tempel Usia 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 19,59 detik dan rata-rata *post test* 19,05 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 0,54 detik, yang berarti semakin cepat

keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan latihan *ball feeling*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Suparidjan, yang berjudul “pengaruh latihan teknik menggunakan bola terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepak bola usia 10-12 tahun di Sekolah Sepak bola Selabora Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 0,85 dari 18,2900 menjadi 19.1367. Berdasarkan Data dari dua penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian “*One-Group Pretest-posttest design*”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (2008:110). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain sepak bola U-12 SSB. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Mitra Prestasi Medan, Jl. Perternakan, Sampali, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Menurut Sugiono (2008:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun yang menjadi populasi adalah atlet SSB Mitra Prestasi Medan yang berjumlah 15 atlet, dan yang digunakan sebagai sampel adalah 12 atlet. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggi-ring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku-nya Nurhasan (2007:212) sehingga instru-ment tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan yaitu pada awal pertemuan untuk mendapatkan kemampuan awal (*pretest*) dan pada pertemuan terakhir untuk memperoleh hasil belajar setelah diberikan *treatmen (posttest)*. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* pemain sepak bola, maka dilakukan uji-t. Dengan

terujinya normalitas dan homogenitas, data hasil penelitian, maka syarat untuk analisis uji-t telah terpenuhi.

Dari prosedur perhitungan Uji-t, diperoleh nilai beda *pre test* dan *post test* dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* atlet SSB Mitra Prestasi dengan nilai $t_{hitung} = 6,48$. Selanjutnya nilai t_{hitung} akan dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan taraf $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n - 1 = 12 - 1 = 11$ diperoleh 2,20, maka $t_{hitung} = 6,48 > t_{tabel} = 2,20$. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* atlet SSB Mitra Prestasi tahun 2022.

Berdasarkan data hasil tes *post test Dribble* pemain sepak bola U-12 SSB Mitra Prestasi, setelah melakukan latihan *Ball Feeling* diperoleh peningkatan antara hasil *pre test* dan hasil *post test*, dimana pada hasil *pre test Dribble* terdapat yang termasuk kelas interval (26,12-28,07) sebanyak lima orang, kelas interval (27,74-29,69) satu orang, kelas interval (29,36-31,31) tiga orang, kelas interval (30,98-32,93) satu orang, dan untuk kelas interval (32,6-34,55) dua orang. Kemudian pada *post test Dribble* mengalami peningkatan yakni terdapat sebanyak empat orang masuk kelas interval (24,55-25,55) tiga orang masuk kelas interval (25,91-26,91) satu orang masuk kelas interval (27,27-28,27) dua orang masuk kelas interval (28,63-29,63) dan dua orang masuk kelas interval (29,99-30,99). Kemudian data hasil *pre test* dan *post test* diolah dengan statistik untuk membuktikan apakah latihan *Ball Feeling* berpengaruh meningkatkan *Dribble* dalam bermain sepak bola.

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Dari hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* pemain Sepak Bola U-12 SSB Mitra Prestasi Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribble* pemain sepak bola SSB Mitra Prestasi Medan U-12 Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Danurwindo, Indra Sapri. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*. Erlangga Group
Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.

- Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Sener, Irge. (2015). *Rules of the Game: Strategy in Football Industry*. Irge Şener and Ahmet Anıl Karapolatgil / *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 207 10 – 19.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Yunus, M. (2013) *Dasar-dasar Permainan Sepak Bola*. Malang: Universitas Negeri Malang.