



Pengaruh Latihan *Ball Feelling* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepak Bola

The Effect of Ball Feeling Practice on Dribbling Ability in Football Players

Kartika Septianingrum^{1,*}, HS Muhammad Nurfatoni², Tio Priyo Adhi Prasetyo³

¹STKIP Modern Ngawi, Jl. Ir. Soekarno No. 9, Ngawi, Indonesia

¹kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id *;muhammad.nurfatoni@gmail.com²; iopriyo@gmail.com³

Info Artikel

Diterima	Revisi	Diterbitkan
18 Agustus 2022	23 Agustus 2022	30 Agustus 2022

Korespondensi*

Nama	Kartika Septianingrum ¹
Afiliasi	STKIP Modern Ngawi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Angicipi U-17. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dimana metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang pemain SSB Angicipi U-17. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *dribbling* yang dibuat oleh Bobby Charlton. Hasil Penelitian menunjukkan adanya korelasi kelompok eksperimen menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan ketika nilai x semakin besar dan nilai y semakin juga semakin besar. Hal itu berarti ada hubungan positif signifikan antara latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* anak SSB Angicipi Ngawi, sehingga semakin sering Latihan *ball feeling* maka kemampuan *dribbling* juga semakin baik. Dan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,79 yang berarti memiliki hubungan yang cukup kuat.

Kata Kunci: *Dribbling*, *Ball feeling*, Sepak Bola

Abstract

This study aims to determine how much influence *ball feeling* training has on the *dribbling* ability of SSB Angicipi U-17 players. This research is a descriptive study, where the method used is a quantitative method. This research is a quantitative descriptive research that is about the effect of *ball feeling* practice on *dribbling* ability. The population in this study were 18 SSB Angicipi U-17 players. Instruments and data collection techniques in this study used a *dribbling* skill test made by Bobby Charlton. The results of the study show that there is a correlation between the experimental group, which shows that there is a significant positive relationship when the x value is getting bigger and the y value is getting bigger. This means that there is a significant positive relationship between *ball feeling* training using *zigzag dribbling* on the *dribbling* ability of SSB Angicipi Ngawi children, so that the more frequent *ball feeling* exercises, the better their *dribbling* ability. And with a correlation coefficient (r) of -0,79 which means it has a fairly strong relationship.

Keywords: *Dribbling*, *Ball feeling*, Football

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia. Mulai dari usia muda atau dewasa dan sudah banyak dimainkan dikalangan bawah hingga kalangan atas. Di Negara Indonesia olahraga sepak bola sudah dikenal sejak lama, namun demikian hal tersebut belum mampu membuat tim sepakbola Indonesia bersaing ditingkat dunia. Pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan teknik bermain sepakbola. Kondisi fisik ini adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi bagi pemain sepakbola (Purnama & Ainun, 2021). Menurut Komarudin (2011), Sepak bola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Dilihat dari taksonomi gerak, terdapat 3 gerak dasar yang ada dalam olahraga sepakbola. Ketiga gerak tersebut wajib dipelajari oleh setiap pemain sepakbola, gerak-gerak tersebut yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif. Gerakan dalam sepakbola merupakan gerakan dasar yang berguna untuk mengembangkan ketrampilan lain yang lebih kompleks.

Herwin (2004) menjelaskan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu: (1)Teknik pengenalan bola dengan bagian tubuh pemain (*Ball feeling*), (2)Teknik menendang bola (*Passing*), (3)Teknik menendang bola ke gawang (*Shooting*), (4)Teknik menggiring bola (*Dribbling*), (5)Teknik menerima dan menguasai bola (*Receiving and Controlling the ball*), (6)Teknik menyundul bola (*Heading*), (7) Teknik gerak menipu lawan (*Feinting*), (8) Teknik merebut bola (*Tackling*), (9)Teknik melempar bola ke dalam lapangan (*Throw-in*), (10)Teknik menjaga gawang (*Goal Keeping*).

Seorang pemian sepakbola haruslah menguasai teknik dasar permainan sepakbola agar permainannya dapat dilakukan dengan baik. Menggiring bola adalah salah satu teknik mendasar dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain secara cepat. Pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan punggung kaki (A Mielke Danny, 2007). Menggiring bola di atas secara singkat dapat diartikan bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai pemain sepak bola agar dapat melakukan permainan dengan baik, maka dari pada itu diperlukan latihan-latihan khusus dan bervariasi, sehingga kemampuan dalam menggiring bola dapat meningkat.

Peningkatan prestasi olahraga tidak terlepas dari proses latihan. Latihan adalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan atlet yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, semakin hari beban latihan semakin meningkat, dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang Panjang (Setyo Budiwanto, 2012) . Harsono (2017) menjelaskan tujuan dan sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan meningkatkan prestasi dengan maksimal. Sukadiyanto (2011) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan yaitu: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Kadir dalam (Bakti, 2021) mengatakan bahwa latihan ball feeling adalah “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”. Latihan *ball feeling* berkaitan dengan kepekaan atau perasaan, dalam hal ini kepekaan

terhadap kelincahan kaki ketika bola dalam penguasaan baik saat menerma bola atau menendang bola. *Ball feeling* sangat diperlukan oleh setiap pemain agar dapat menguasai teknik sepak bola. Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola. Salah satu latihan yang dapat berpengaruh terhadap kelincahan pemain sepakbola adalah dengan menggunakan *ladder drill* (Purnama & Muhlisin, 2018). Dalam sepak bola, kelincahan digunakan untuk merubah arah secara cepat, tepat dan efisien terutama pada teknik *dribble*. Baley dalam Amir Maulana (2019) menjelaskan bahwa kecepatan kontraksi otot dapat terjadi berdasarkan daya rekat serabut-serabut otot, selain itu juga dipengaruhi oleh kecepatan transmisi impuls saraf.

Menurut Dermawan (2011) menjelaskan bahwa macam-macam latihan *ball feeling* diantaranya menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* 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.

Irianto (2010) turut menjelaskan dalam seminarnya bahwa bentuk Latihan *ball feeling* dikelompokkan menjadi 3 bagian badan yang dominan untuk dapat menguasai bola, yaitu : bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk Latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya yaitu:

- 1) Menahan bola di atas punggung kaki
Latihan ini dilakukan dengan cara meletakkan bola di atas punggung kaki kemudian bola tersebut ditahan selama beberapa saat sampai tidak jatuh, latihan ini dilakukan berulang-ulang.
- 2) Menggulirkan bola dengan telapak kaki
Latihan ini dilakukan dengan cara meletakkan bola di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan lakukan Gerakan secara berulang-ulang
- 3) Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam
Latihan ini dilakukan dengan cara meletakkan bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, lakukan Gerakan secara berulang-ulang
- 4) Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar
Latihan ini dilakukan dengan cara memegang bola kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan lakukan Gerakan secara berulang-ulang berulang-ulang
- 5) Kombinasi dari semua Latihan
 - a. Dilakukan di tempat
 - b. Dilakukan sambil bergerak
 - c. Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah
 - d. Dilakukan berpasangan

Menurut (Herwin, 2004) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, latihan ini diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Teknik permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Terutama teknik menggiring bola, karna menggiring bola merupakan salah satu teknik yang paling sering dilakukan. Dalam melakukan dribble bola beberapa bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan memerlukan latihan secara terus menerus, konsisten serta progresif hingga meminimalisir kesalahan saat menggiring bola. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala.

METODE (The Method)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu, Menurut Sugiyono (2013) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variable terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *One Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu design 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, 2009). Latihan yang diberikan saat penelotoan akan terlihat hasil sebagai sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan menggiring bola.

Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari dribbling Bobby Charlton yaitu tes dribbling *zig-zag*. Hasil penelitian dengan instrument dribbling Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864 (Suparidjan, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data dan Analisis Data

Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Kelompok	Pre Test	Post Test	Peningkatan kecepatan
Eksperimen	17.40	15,78	-1,62
Kontrol	20.02	19.80	-0,22

Data Pre-test dengan melakukan eksperimen memiliki nilai minimum 15.55, nilai maksimum 18.91 dan rata-rata 17.40. Data yang diperoleh dari Post-test memiliki nilai minimum 14.20, nilai maksimum 17.00 dan rata-rata 15,78. Sedangkan dikelas kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata pre-test memiliki nilai minimum 19.04, nilai maksimum

21.08 dan rata-rata 20.02. Data post-test yang diperoleh memiliki nilai minimum 19.21, nilai maksimum 21.40 dan nilai rata-rata 19.80.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh Latihan *ball feeling* menggunakan zig-zag terhadap kemampuan *dribbling*.

Tabel 2. Hasil Korelasi Latihan *Ball feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling*

Variabel	r	Sig.p	Kesimpulan
Eksperimen	-379	0,008	Significant Negative Correlation
Kontrol	-297	0,009	Significant Negative Correlation

Berdasarkan analisis di atas, nilai (-) berasal dari pengukuran pencapaian dalam melakukan teknik *dribbling* pada cabang olahraga sepak sebagai hasil dari waktu. Dengan demikian, variabel bebas yang lebih tinggi menyebabkan ikatan variabel yang lebih kecil.

- Ho : berarti tidak ada pengaruh latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag terhadap kemampuan *dribbling*.
- Ha : berarti ada pengaruh latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag terhadap kemampuan *dribbling*.

Jika probabilitas > 0.05 , Ho diterima, tetapi jika probabilitas < 0.05 , Ho ditolak. Dari hasil analisis korelasi kelompok eksperimen nilai $p = 0,008$ ($p < 0.05$) menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan ketika nilai x semakin besar dan nilai y semakin juga semakin besar. Hal itu berarti ada hubungan positif signifikan antara latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* anak SSB Agicipi Ngaawi, sehingga semakin sering Latihan *ball feeling* maka kemampuan *dribbling* juga semakin baik. Dan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -379 yang berarti memiliki hubungan yang cukup kuat.

Sedangkan hasil analisis kelompok kontrol nilai $p = 0,009$ ($p < 0.05$) menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan ketika nilai x semakin besar dan nilai y semakin juga semakin besar. Hal itu berarti ada hubungan positif signifikan antara latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* anak SSB Agicipi Ngaawi, sehingga semakin sering Latihan *ball feeling* maka kemampuan *dribbling* juga semakin baik. Dan dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -297 yang berarti memiliki hubungan yang cukup lemah.

Menurut (Herwin, 2004) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, latihan ini diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Teknik permainan sepak bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Terutama teknik menggiring bola, karna menggiring bola merupakan salah satu teknik yang paling sering dilakukan. Dalam melakukan *dribble* bola beberapa bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan memerlukan latihan secara terus menerus, konsisten serta progresif hingga meminimalisir kesalahan saat menggiring bola.

Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar.

Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut disimpulkan bahwa manfaat latihan *ball feeling* adalah dapat membuat pemain memahami dan menguasai karakteristik gerak bola sehingga akan dengan mudah melakukan teknik dengan bola serta mengembangkan gerakan-gerakan baru dalam bermain sepak bola. Semakin sering pemain sepak bola melakukan Latihan *ball feeling* maka semakin baik pula dalam melakukan Teknik *dribbling*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan bahwa hasil analisis statistik antara pre-test dan post-test latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag pada anak SSB Angicipi menunjukkan ada pengaruh yang signifikan. Hasil penelitian ini berimplikasi pada adanya dorongan bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *ball feeling* menggunakan *dribbling* zig-zag untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam bermain sepak bola serta dapat meningkatkan motivasi dan semangat dari anak di SSB Angicipi Ngawi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yakni bagi pelatih atau guru untuk memberikan latihan yang bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* anak pada permainan sepak bola, serta perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- A Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Amir Maulana. (2019). *Journal of Education and Sport Science (Jess) Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap*. 1(1), 1–7.
- Bakti, R. A. F. A. P. (2021). LATIHAN BALL FEELING DAN LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 381–390.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Pengprov PSSI DIY.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*.
- Irianto, S. (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III*.
- Komarudin, M. A. (2011). *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola*.
- Purnama, Y., & Ainun, M. (2021). Daya Tahan Otot Atlet UKM Olahraga Universitas Wahid Hasyim Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4420486>
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1), 39–45. <https://doi.org/10.31942/sd.v3i1.2194>
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.
- Suparidjan. (2010). *Pengaruh Latihan Teknik Menggunakan Bola Terhadap Kecepatan*

Dribbling Pemain Sepakbola Usia 10-12 Tahun Di SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.