

Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA PGRI 1 Subang

Prisna Haula Primair¹, Aris Risyanto², Arif Fajar Prasetyo³

^{1,2,3} Universitas Subang, Jawa Barat, Indonesia

Jalan R.A. Kartini KM 03, Kabupaten Subang, Jawa Barat.

Email: Prisnahaula19@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami bagaimana Latihan merasakan bola adalah keterampilan dalam berinteraksi dengan bola untuk digunakan .untuk memahami bagaimana Latihan Ball Feeling memengaruhi kemampuan menggiring bola.Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 1 Subang. Jenis Penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian eksperimental. Penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable ini menunjukkan bahwa metode latihan ball feeling Keadaan mampu meningkatkan ketrampilan dribbling pada ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 1 Subang. Berdasarkan tentang analisis data analisis hasil deskripsi, pengujian hasil penelitian, pembahasan, dan hasil yang menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 0,05 (2-ekor). Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu “terdapat pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 1 Subang.

Kata kunci: Dribbling; Latihan Ball Feeling; Ekstrakurikuler Futsal

ABSTRACT

This study aims to understand how "ball feeling" exercises which involve skills in interacting with and handling the ball affect the dribbling abilities of male students participating in the SMA PGRI 1 Subang futsal extracurricular program. The study employed an experimental research design. Rigorous analysis to determine the causal relationship between the variables demonstrated that the ball-feeling training method effectively improved dribbling skills among the students. Based on the data analysis, descriptive results, hypothesis testing, and discussion—which yielded a significance level of 0.000 ($p < 0.05$, two-tailed) it is concluded that ball-feeling exercises have an impact on the dribbling skills of the SMA PGRI 1 Subang futsal extracurricular students.

Keywords: Dribbling, Practiceball Feeling, Extracurriculler Futsal

PENDAHULUAN

Ada banyak olahraga, baik secara individu maupun berkelompok olahraga, baik secara individu maupun berkelompok. Menurut Aditya, et al. (2023), olahraga salah satu cara meningkatkan kesehatan tubuh. Olahraga adalah salah satu dari metode untuk meningkatkan tubuh kesehatan banyak. Banyak orang-orang mengamati pria olahraga wanita, wanita dan anak-anak-anak, yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Futsal adalah salah satu yang paling olahraga tim yang populer saat ini dan dimainkan oleh semua anggota masyarakat.Saat ini, olahraga tim sedang populer

dan dimainkan oleh semua anggota komunitas. Olahraga pada umumnya adalah unsur kegiatan fisik dan membawa manfaat baik bagi tubuh. Salah satu jenis permainan bola yang paling terkenal, yang melibatkan dua kelompok. to Aditya, et al. (2023), futsal, atau "futbol sala" dalam bahasa Spanyol maksudnya "sepak bola di ruangan" Ada banyak pemain.

Menurut Fadchurrohman, M. (2016), Gerakan dasar dalam permainan terdiri daripada: (1) teknik pergerakan tanpa bola. Dalam satu perlawanan sepakbola, pemain perlu melaksanakan gerakan pendek dan panjang kerana mereka harus boleh mengubah kepantasan berlari. Tindakan lain termasuk berjalan, melompat tiba-tiba, melompat tinggi, berpusing, membelok, mengelak, dan berhenti. (2) Gerakan atau metode yang berkaitan dengan bola meliputi: kemampuan bergerak atau cara menggunakan bola yang mencakup: (a) mengoper (mengirimkan bola), menerima bola, dan merasai kehadiran bola dengan bahagian tubuh (sensasi bola). Menyundul bola (tendangan kepala), gerakan curang (tipuan), merampas bola (tekel gelincir-melindungi), bola memasuki semula (lemparan ke dalam), dan menjaga gol (menjaga gawang). Menggiring bola (dribbling) adalah antara teknik bola yang perlu dikuasai dan harus dikuasai oleh para pemain. Menendang dengan perlahan atau secara berterusan pada dasarnya adalah seperti menggiring bola.

Menurut Fadchurrohman, M. (2016), menggiring bola adalah merupakan keterampilan mendasar dalam sepakbola, sepakbola, dan setiap Dan harus mampu menggiring bola sambil bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan suatu operasi atau menembak. setiap pemain harus mampu menggiring bola sambil bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan suatu operasi atau menembak.

Menurut Fadchurrohman, M. (2016), tujuan latihan pengenalan bola dengandengan bagian tubuh (ball feeling) adalah untuk memulai pembelajaran dan latihan bagian bola, yang dilanjutkan dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (sensasi bola) dengan baik dan baik. tubuh (perasaan bola) adalah untuk memulai pembelajaran dan Latihan sepak bola yang berkelanjutan diikuti oleh Petunjuk mengenai latihan pengenalan bola yang melibatkan seluruh tubuh (sensasi bola) dengan metode yang sesuai dan akurat. Selain itu, juga dilakukan latihan pengenalan bola dengan penggunaan seluruh tubuh. (sensasi bola) dilakukan dengan benar dan baik.

Sensasi Bola adalah salah satu berbagai jenis jenis teknik latihan yang dilakukan orang setiap hari. teknis jenis Latihan metode yang dilakukan oleh individu setiap hari. Ini merupakan cara bagi pemain untuk berinteraksi dengan bola. Latihan yang dilakukan pemain setiap hari. Ini adalah cara bagi pemain untuk berinteraksi dengan bola.

Menurut Bahtiar, Y. (2018) *Ball feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola,” bunyi pernyataan tersebut pernyataan. membaca.

Hasil observasi awal yang di lakukan oleh peneliti mengamati proses kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 1 Subang. Banyak siswa saat melakukan dribbling bola antara kaki dan bola terlalu jauh, hal ini sesuai apa yang dikatakan oleh pembina ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 1 Subang. Menurut Yulian, Y. D. (2016) teknik dribbling yang baik adalah bola selalu berada dekat dengan kaki. Senada dengan pendapat Wijianarko, T. (2016) yaitu dribbling adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. latihan ball feeling untuk meningkatkan keterampilan dribbling, karena salah satu aspek dalam melakukan keterampilan dribbling adalah mempunyai ball feeling yang baik. Menurut Hanggarjita, W. H. (2016) bahwa latihan ball feeling dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Menurut Akhmad, L. S. P. I. (2023) bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Menurut Kurnia, D., Risyanto, A., & Rosman, D. B. (2018) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ball feeling terhadap kemampuan dribble. Menurut Herwansyah, F., & Sugiharto, W. (2020) terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling. Menurut Mukhlisin, M., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. (2020) Terdapat pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian. eksperimental. Sesuai dengan dengan ungkapan Leo, A. (2021) yang menyatakan ungkapan “Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat ungetahui hubungan sebab akibat diantara variabel,” penelitian eksperimen diartikan sebagai suatu metode yang sistematis untuk mengetahui hubungan. Yulian, Y. D. (2016), yang menyatakan bahwa “Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat ungetahui hubungan sebab akibat diantara variabel, Penelitian eksperimen didefinisikan sebagai

metode sistematis untuk memahami hubungan. Demikian pula Sugiyono (2022). menjelaskan bahwa: "Metode eksperimen merupakan langkah yang paling baik untuk menghubungkan hubungan sebab akibat diantara variabel penelitian." Dari ungkapan di atas di ungkapan, bisa jadi disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah alat yang dapat digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang dimaksud. menyimpulkan bahwa metode eksperimen adalah alat yang dapat digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yang dimaksud.

Jenis desain ini digunakan dalam eksperimen di mana tidak ada kelompok kontrol karena ada variabel lain yang mungkin berdampak pada variabel dependen. Wijanarko, T. (2016) menjelaskan bahwa: "Desain pra eksperimental adalah desain yang belum sungguh-sungguh eksperimen, karena di sana masih variabel diluar yang mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat. "variabel eksternal yang memiliki dampak pada variabel dependen. " Demikian pula Yulian, Y. D. (2016) menjelaskan bahwa: "Desain yang masuk dalam kategori ini dianggap lemah (weak design) karena sedikit atau bahkan ketiadaan kontrol yang dilakukan."

Menurut ke Nofri Yantri, D. A., & Aswan, K. (2023), populasi adalah sekelompok orang yang tersedia bagi peneliti, terlepas dari apakah mereka ingin menggeneralisasi temuan mereka. Hanggarjita, W. H. (2016), suatu populasi adalah sekelompok orang yang tersedia bagi peneliti, terlepas dari apakah mereka ingin menggeneralisasi temuan mereka. Populasi didefinisikan didefinisikan sebagai kelompok individu dengan satu karakteristik umum yang membedakannya dari kelompok individu lainnya. sebagai suatu kelompok individu dengan satu karakteristik umum yang membedakannya dari kelompok individu lainnya.

Menurut ke Wardana, D. F. (2015) Populasi merujuk pada kumpulan yang terdiri dari individu atau entitas dengan ciri dan jumlah spesifik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis dan diteliti. Terdiri dari individu atau entitas dengan karakteristik dan jumlah tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian dievaluasi. Populasi merupakan istilah umum yang mencakup individu atau entitas dengan sifat dan kuantitas tertentu yang dirumuskan oleh peneliti untuk diperiksa dan diukur selanjutnya. Karakteristik dan jumlah khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dilakukan analisis dan kemudian dinilai. Populasi yang dipakai dalam penelitian ini adalah peserta kegiatan ekstrakurikuler Futsal Putra dari SMA PGRI 1 Subang yang terdiri dari 15 orang.

Menurut ke[15], sampel Kurnia, D., Risyanto, A., & Rosman, D. B. (2018), bagian dari ukuran dan karakteristik populasi.sampel adalah Ukuran dan karakteristik suatu populasi. Sampel partisipatif digunakan Digunakan dalam penelitian. ini digunakan dalam sekitar sepuluh siswa. Studi ini melibatkan sepuluh siswa. Terdapat kira - kiraempat siswa di kelas XII dan enam empat siswadi kelas X.di kelas XII dan enam di kelas X. Pengambilan sampel bertujuan Pengambilan sampel, yang merupakan jenis pengambilan sampel non-probabilitas, digunakan dalam teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini.pengumpulan sampel pada penelitian. Contoh pengambilan sampel bertujuan menurut Kurnia, D., Risyanto, A., & Rosman, D. B. (2018), adalah teknik untuk memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu.berdasarkan tertentu.

Para peneliti mengidentifikasi sarana dan prasarana yang diperlukan untuk tes pelaksanaan terbaru. Peserta didik kemudian diberikan kemudian instruksi instruksi untuk berdoa dan presensi. Untuk berdoa dan hadirin. Pemanasan kemudian dilakukan oleh didik. Para peneliti diberi tahu tentang tes pelaksanaan yang akan dilakukan. Metode dasar tes menggiring bola.

Variabel yang akan diteliti dalam studi berfokus padaini pada sensasi bola, yang merupakan variabel bebas, sedangkan passing dan dribbling adalah variabel terikat.variabel Metode pengumpulan data pengumpulan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes. Studi ini menggunakan teknik tes.

Metode metode pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan di sekitar enam belas kali atau perlakuan. Dari Pengumpulan data penelitian dilakukan di dalam sekitar Enam Belas Kali. atau perlakuan. Metode metode pengumpulan data pengumpulan untukuntuk penelitian ini dilakukan.Penelitian ini dilakukan.sekitar enam belas kali (perlakuan). Hal sesuai dengan apa Rochman, R. S. (2016) apa negara bagian bahwa proses latihan dapat dikatakan telah dilatih setelah 16 kali percobaan karena sudah terjadi perubahan.bahwa proses latihan dapat dikatakan berhasil setelah 16 kali percobaan karena sudah terjadi perubahan.

Analisis adalah data Suatu metode yang digunakan untuk mengidentifikasi masalah pada temuan penelitian. Uji normalitas adalah langkah untuk menilai apakah distribusi data yang akan dianalisis mengikuti distribusi normal. Proses pengujian ini dilakukan dengan memanfaatkan variabel yang akan dianalisis. Untuk menjalankan uji normalitas ini, digunakan perangkat lunak IBM, terutama versi 25 SPSS. Apabila hasil yang diperoleh lebih besar dari 0,005, maka distribusi data dapat dianggap normal;

sebaliknya, jika hasilnya di bawah 0,005, maka dianggap tidak normal. Jika nilai yang diperoleh melebihi 0,005, maka distribusi ini bisa dianggap normal; jika tidak, maka dianggap sebagai distribusi yang tidak normal.

Untuk memahami keragaman populasi yang diteliti, dilakukan uji homogenitas. Populasi yang diteliti dilakukan uji homogenitas. Pengujian homogenitas dilakukan telah membawa menggunakan Aplikasi komputer IBM SPSS versi 25 digunakan dalam analisis ini. Kriteria untuk pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: Jika nilai p melebihi 0,005 atau nilai t yang dihitung lebih rendah dari t tabel, maka sampel tersebut dapat dipecah menjadi homogen. Prosedur ini dilakukan dengan memanfaatkan rumus uji-t. Aturan pengambilan keputusan adalah: jika tanda p lebih besar dari 0,005 atau t yang dihitung berada di bawah t tabel, maka sampel tersebut dapat dianggap homogen. Proses ini juga dilaksanakan menggunakan rumus uji-t. Merujuk pada penjelasan Anas Sudijono (2009: 305-307), metode yang digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis adalah analisis uji-t. Dalam rangka pengujian hipotesis, rumus yang diterapkan adalah uji-t.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan metode uji-t yang didukung oleh perangkat lunak SPSS 25; Ketika nilai signifikansi berada di bawah 0,05 atau nilai t yang dihitung lebih besar dari t tabel, ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X ke variabel Y. Sebaliknya, jika nilai signifikansi di atas 0,05 atau nilai t yang dihitung lebih kecil dari t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari variabel X ke variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan penelitian ini untuk memahami bagaimana rasanya bola metode merasakan metode memengaruhi kemampuan menggiring mempengaruhi pemain futsal ekstrakurikuler. Keterampilan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler SMA PGRI 1 Subang. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada dampak dari sensasi bola terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal pada ekstrakurikuler SMA PGRI 1 Subang.

Berdasarkan temuan penelitian, metode merasakan bola berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain futsal ekstrakurikuler di SMA PGRI 1 Subang. Hasil dari uji-t adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode merasakan bola memiliki dampak pada kemampuan dribbling pemain futsal

ekstrakurikuler di SMA PGRI 1 Subang. Hasil uji-t kembali menunjukkan angka 0,000, yang kurang dari 0,05. Ini menandakan bahwa teknik merasakan bola dapat membantu meningkatkan kecepatan dalam dribbling pada ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 1 Subang. Metode ini dapat mempercepat kemampuan dribbling dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA PGRI 1 Subang.

Tabel 1. Hasil Uji t

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Keterangan	Status
PreTest-PostTest	0,000	P<0,05	Signifikan

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	13	21	18.00	2.867
Posttest	10	11	18	14.90	2.424
Valid N (listwise)	10				

Pembahasan

Ball feeling adalah suatu teknik atau gerak bola dengan tujuan menggunakan bola dengan tubuh tertentu. dengan anggota tubuh tertentu, seperti kepala, dada, paha, dan bagian lain, yang dimanfaatkan untuk kegiatan fisik; Anggota ini berbeda dari penjaga gawang yang memanfaatkan tangan ketika bermain. Seperti kepala, dada, paha, dan fungsi, yang digunakan untuk aktivitas olahraga; Anggota ini tidak serupa dengan penjaga gawang yang menggunakan tangan dalam permainan. tubuh dengan anggota seperti kepala, dada, paha, dan kaki, yang digunakan dalam bermain futsal atau sepak bola. Anggota - anggota ini berfungsi berbeda dari penjaga gawang yang menggunakan tangan untuk bermain. Anggota – anggota ini berbeda dengan penjaga gawang yang menggunakan tangan. untuk bermain.mirip untuk kepala, dada, paha, dan kaki digunakan untuk futsal atau sepak bola, namun berbeda dengan penjaga yang menggunakan tangan untuk bermain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penjelasan, temuan penelitian dan analisis, serta hasil yang menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan ball

feeling terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal SMA PGRI 1 Subang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, et al. (2023). Pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan passing futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 8, 8–16.
- Akhmad, L. S. P. I. (2023). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribble pemain sepak bola U-12 SSB Mitra Prestasi. *J2IO: Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*, 1, 28–33.
- Bahtiar, Y. (2018). Pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan teknik dasar siswa SSB Baturetno KU-10 tahun, Banguntapan [Skripsi].
- Fadchurrohman, M. (2016). Pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman, Yogyakarta.
- Fauzi, F. (2022). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(2), 72–76.
- Hanggarjita, W. H. (2016). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepakbola (SSB) Kalasan.
- Herwansyah, F., & Sugiharto, W. (2020). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling siswa SMP Negeri 12 Lubuk Linggau. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 199. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4594>
- Kurnia, D., Risyanto, A., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling pada pemain bola di SSB Perseba Bongas KU 9–11 tahun. *Biomatika: Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2). <http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/297>
- Leo, A. (2021). Pengaruh latihan menggunakan metode jarak bertahap terhadap ketepatan servis atas bola voli. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang*, 3(1), 49–59. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/sendinusa/article/view/1285>
- Mukhlisin, M., Ma'mun, A., & Nuryadi, N. (2020). Pengaruh metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(1), 91–97. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i1.24557>
- Nofri Yantri, D. A., & Aswan, K. (2023). Pengaruh pengembangan sumber daya manusia dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai pada Kantor Camat Siberut Selatan, Kabupaten Kepulauan Mentawai. *Jurnal Manajemen Kreatif dan Bisnis*, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v2i1.1998>
- Rochman, R. S. (2016). Pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi [Skripsi].
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wardana, D. F. (2015). Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan passing dan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Maospati.
- Wijianarko, T. (2016). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan ball feeling dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Godean.
- Yulian, Y. D. (2016). Pengaruh latihan dribbling figure eight dan dribbling 15-yard turn drill terhadap kecepatan dribbling zig-zag.