PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PEMAIN SSB PERSADA FC KETINGGIAN KABUPATEN LIMAPULUH KOTA

SKRIPSI

Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

OLEH
BUDI ERIANTO
NIM. 17087124/2017

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul	:	**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SSB Persada Fc Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota**
Nama	:	**Budi Erianto**
Nim/BP	:	**17087124/2017**
Program Studi	:	**Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
Departemen	:	**Kepelatihan**
Fakultas	:	**Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2022

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen	**Pembimbing**
Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	**Drs. Witarsyah, M.Pd**
NIP. 197207 199803 1 004	**NIP. 19580920 198603 1 005**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Budi Erianto
NIM : 17087124/2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan judul

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SSB Persada Fc Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

Padang, Februari 2022

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Witarsyah, M.Pd	1. _____
2. Anggota	: Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd	3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota"** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan

Budi Erianto
NIM. 17087124

ABSTRAK

Budi Erianto. 2022. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain Ssb Persada Fc Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Permasalahan dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi yang diraih oleh pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2021 s.d Januari 2022 dilapangan sepakbola Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Populasi dalam penelitin ini adalah seluruh pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *Dribbling*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota (t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} 1,72) dimana dari rata-rata 18,02 detik meningkat menjadi 17,68 detik.

Kata kunci: Latihan *Ball Feeling*, Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain Ssb Persada Fc Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota ".

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
2. Kepada bapak Drs. H. Witarsyah selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku kontributor yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada bapak Vega Soniawan, S.Pd, M.Pd selaku kontributor yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

5. Orang tua tersayang yang telah mendukung, berkerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR GAMBAR vi
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR LAMPIRAN viii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 5
E. Tujuan Penelitian 5
F. Manfaat Penelitian 5
BAB II LANDASAN TEORI
A. Kajian Teori 7
1. Hakikat Permainan Sepakbola 7
2. Latihan 17
3. Hakekat *Ball Feeling* 19
B. Penelitian yang Relevan 21
C. Kerangka Konseptual 22
D. Hipotesis 24
BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 25
B. Tempat dan waktu penelitian 25
C. Rancangan penelitian 25
D. Populasi dan Sampel Penelitian 25
E. Defenisi operasional 26
F. Sumber data 27
G. Instrumen Penelitian 27

H. Teknik pengumpulan data 28
I. Teknik Analisis Data 29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data 31
1. Hasil Tes Awal kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 31
2. Hasil Tes Awal (*Pre-test)* dan Tes Akhir (*Post-test*) Kemampuan Kapasitas VO_2 *Max* pemain Sekolah Sepakbola Tan Malaka Kelompok Kontrol 33
B. Uji Persyaratan Analisis 35
C. Pengujian Hipotesis 37
D. Pembahasan 37
E. Keterbatasan Penelitian 40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42
LAMPIRAN 47

DAFTAR TABEL

1. Populasi Pemain SSB Persada Fc 26
2. Sampel pemain SSB Persada Fc 26
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 32
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post-test*) kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 33
5. Uji Normalitas Kemampuan *Dribbling* 35
6. Uji Homogenitas Kemampuan *Dribbling* 36
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 37

DAFTAR GAMBAR

1. *Dribbling*..... 17

2. Kerangka Konseptual..... 24

3. *Short Dribbling Test*..... 28

4. Histogram Hasil Tes Awal (*Pre-test*) Kemampuan *Dribbling* SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 33

5. Histogram Hasil Data akhir (*post-test*) Kemampuan *Dribbling* SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 34

DAFTAR LAMPIRAN

1. **Program latihan 47**
2. Data Awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 68
3. Data akhir (*post-test*) Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota 69
4. Uji Normalitas Data *Pre-Test* Kemampuan *Dribbling* 70
5. Uji Normalitas Data *Post-Test* Kemampuan *Dribbling* 71
6. Uji homogenitas data..... 72
7. Uji hipotesis data..... 73
8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors 74
9. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ... 75
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi t..... 76
11. Tabel distribusi F 77
12. Dokumentasi Penelitian 79

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang terpenting didalam kehidupan. Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping itu olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan fisik serta pengembangan prestasi dalam olahraga prestasi. Seperti yang juga tercantum dalam UU Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pasal 1 Ayat 13 mengenai olahraga prestasi, bahwa:

> "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjengjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan."

Berdasarkan isi undang-undang tersebut dapat dijelaskan bahwa olahraga prestasi yang dimaksud adalah olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan potensi seseorang pada cabang olahraga yang ia tekuni guna mewujudkan prestasi yang maksimal. Pembinaan dan penegembangan tersebut dilakukan melalui upaya dalam pencarian calon atlet dengan kemampuan terbaik dengan memanfaatkan berbagai media, ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada pada saat sekarang.

Permainan Sepakbola akhir-akhir ini sudah menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, dimana Sepakbola sudah banyak digemari terutama oleh kaum muda, namun kaum lanjut usiapun masih banyak turun ke lapangan bersama kaum muda dengan asyik bermain Sepakbola. Dengan bertambah banyaknya penggemar Sepakbola dan semakin populernya permainan rakyat ini, maka semakin banyak

pula bermunculan klub-klub elit mencari pemain dan pelatih yang berkualitas untuk menemukan sistem permainan yang sempurna dan *efesien* demi nama dan kesuksesan klubnya.

Salah satu faktor penting untuk menemukan permainan Sepakbola yang sempurna dan *efesien* adalah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain Sepakbola. Menguasai teknik dasar Sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Teknik dasar sangat tergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan baik. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental. Djezed dan ratinus (1985:5) mengatakan "Pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental".

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain Sepakbola adalah *Dribbling*. *Dribbling* adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik *Dribbling* sangat diperlukan dalam permainan Sepakbola, karena dengan memiliki kemampuan *Dribbling* yang baik maka pemain bola akan mudah untuk: 1) melewati lawan, 2) untuk memindahkan daerah permainan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan 4) untuk memperlambat tempo permainan. Dengan modal demikian, pemain Sepakbola sudah bisa menciptakan permainan yang sempurna dan *efesien* sehingga dapat memenangkan suatu pertandingan.

Teknik *Dribbling* sangat penting dikuasai oleh pemain Sepakbola, hal ini bisa kita lihat di dalam permainan pada saat pemain ingin melewati lawan, dengan kemampuan *Dribbling* yang baik maka akan memudahkan pemain tersebut melewati lawan sehingga pertahanan lawan berhasil di jebol dan bisa terciptanya gol.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar *Dribbling* Sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *Dribbling*. Sajoto (1988:57-59) mengatakan unsur kondisi fisik tersebut meliputi: "(1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (acuracy); (10) reaksi (*reaction*)".

Selain teknik dasar *driblling*, salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain Sepakbola yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Penguasan bola terhadap kaki bisa dilatih menggunakan *Ball Feeling* (melatih rasa tehadap bola). Subagyo (2010:135) mengatakan "*Ball Feeling* merupakan berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola". Soewarno (2001:7) mengatakan "*Ball Feeling* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola". Dapat disimpulkan bahwa *Ball Feeling* merupakan rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola.

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan terhadap SSB PERSADA Kabupaten Limapuluh Kota pada tanggal 22 dan 24 januari 2021, yang mana

penulis mewawancarai pelatih dari klub tersebut, dan hasilnya pelatih tersebut menyampaikan ada beberapa faktor yang menjadi kendala pada klub tersebut, salah satunya kurangnya kemampuan *Dribbling.* Disamping itu, penulis juga melakukan pengamatan secara langsung pada saat tim tersebut latihan, yang mana secara teknik penulis melihat masih banyak pemain SSB PERSADA Kabupaten Limapuluh Kota yang kurang memiliki kemampuan *Dribbling*, hal ini dilihat sewaktu latihan pemain Sepakbola SSB PERSADA Kabupaten Limapuluh Kota melakukan *Dribbling* bola, dimana pemain tersebut mudah kehilangan bola, hal tersebut juga terlihat pada saat akan melewati lawan, pemain tersebut sulit untuk melewatinya, karena pada saat *Dribbling* mudah kehilangan bola, hal ini disebabkan karena kurangnya bentuk latihan *Dribbling.*

Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas pemain SSB PERSADA FC Ketinggian dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*Ball Feeling*). Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain Sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain Sepakbola.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan melihat pada permasalahan kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pemain SSB PERSADA FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Dribbling* bola pemain Sepakbola SSB PERSADA FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota diantaranya:

1. Bentuk latihan *Ball feeling*, hal ini terlihat dari mudahnya pemain SSB PERSADA FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota kehilangan bola pada saat *Dribbling* terutama pada saat akan melewati lawan.
2. Latihan belum disesuaikan dengan kebutuhan pemain secara menyeluruh
3. Psikologis pemain seperti kecemasan yang muncul saat akan melewati lawan juga mampu mempengaruhi kemampuan *Dribbling* pemain SSB PERSADA FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis hanya ingin meneliti tentang pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* Sepakbola pemain SSB PERSADA.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan pembatasan masalahan di atas, dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut "Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* Sepakbola pemain SSB PERSADA".

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kemampuan *Dribbling* Sepakbola pemain SSB PERSADA.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* Sepakbola pemain SSB PERSADA.

F. Manfaaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai :

1. Sebagai pedoman bagi pelatih/ dosen untuk menentukan tindakan dalam melatih Sepakbola
2. Sebagai pedoman bagi atlet untuk introspeksi diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain Sepakbola dengan baik.
3. Bagi peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang pengaruh beberapa komponen kondisi fisik terhadap keterampilan bermain Sepakbola.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya sebagai calon pendidik nantinya, guna untukmeningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi dan kemampuan atlet