

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET FUTSAL PUTRI KABUPATEN TULUNGAGUNG

Dona Milayasmi*, Mohammad Faruk

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

[*dona.18010@mhs.unesa.ac.id](mailto:dona.18010@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 01-09-2024; Direview: 01-09-2024; Diterima: 20-09-2024;

Diterbitkan: 20-09-2024

Abstrak

Topik dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Tulungagung. Tujuan penelitian ini adalah penulis mencoba membuktikan bahwa latihan ball feeling berpengaruh terhadap keterampilan dribbling pada atlet futsal putri. Desain dari penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Analisis data dalam penelitian ini adalah Uji Prasyarat Analisis dan Uji Hipotesis. Dari hasil uji prasyarat analisis, data yang digunakan normal. Sedangkan pada uji hipotesis. Hipotesis peneliti diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling para atlet futsal putri Tulungagung.

Kata Kunci: kata kunci pertama, kata kunci kedua, dst

Abstract

The topic of this research is the Effect of Ball Feeling Training on Improving Dribbling Ability in Female Futsal Athletes in Tulungagung Regency. The aim of this research is that the author tries to prove that ball feeling training has an effect on dribbling skills in female futsal athletes. The design of this research uses a One Group Pretest-Posttest Design. One Group Pretest-Posttest Design is an experiment carried out on one group only without a comparison group. Data analysis in this research is the Prerequisite Analysis Test and Hypothesis Test. From the results of the analysis prerequisite tests, the data used is normal. Meanwhile, in hypothesis testing. The researcher's hypothesis was accepted so it can be concluded that there is an influence of ball feeling training on the dribbling abilities of Tulungagung female futsal athletes.

Keywords: *Ball Feeling, Ability, Dribbling*

1. PENDAHULUAN

Menggiring bola merupakan teknik penting dalam permainan futsal yang melibatkan menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain. Dalam menggiring bola, kemampuan teknik dasar sangat diperlukan. Kemampuan melakukan teknik dasar dapat berpengaruh pada menggiring bola dengan cepat dan mengubah arah menggiring bola dengan cepat dan seimbang tanpa terjatuh. Salah satu pendekatan untuk meningkatkan penguasaan bola adalah melalui latihan perasaan bola, yang membantu pemain merasakan dan mengontrol bola dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi setiap pemain futsal untuk berlatih secara konsisten dan meningkatkan keterampilan teknisnya guna meningkatkan kualitas permainan secara

keseluruhan. (Abdullah & Sari, 2023). Latihan ball feeling membantu meningkatkan penguasaan bola secara keseluruhan sehingga bola dapat dikontrol dan tetap berada dalam jangkauan pemain sepanjang pertandingan. Latihan ball feeling umumnya dilakukan dengan menggunakan bola secara langsung, dengan fokus pada pengembangan kepekaan dan koordinasi antara bola dan kaki. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi bagian penting dalam membangun landasan teknis yang kokoh bagi setiap pemain futsal (Zulfa et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Rudy Saeful Rochman pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi” menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mempunyai pengaruh yang signifikan. Selain itu terjadi peningkatan persentase sebesar 12,73%.

Permasalahan utama pada atlet biasanya adalah badan yang kurang lincah, gerakan badan kaku, dan lambat saat menggiring bola. Selain itu, terlalu memfokuskan pandangan pada bola saat menggiring bola akan mengurangi kemampuannya dalam memantau keadaan sekitar atau posisi lawan. Hal ini membuat mereka rentan terhadap serangan lawan yang mencoba merebut atau mencegat bola. Untuk mengatasi tantangan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan dribbling pada atlet yang diberikan perlakuan. Latihan ball feeling diyakini dapat membantu meningkatkan kepekaan dan penguasaan atlet terhadap bola, serta meningkatkan koordinasi gerak tubuh saat bermain futsal. Dengan cara ini diharapkan para atlet dapat memperoleh kemampuan yang lebih baik dalam menggiring bola dan menghadapi situasi yang sering terjadi pada pertandingan futsal. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pada Atlet Futsal Putri Di Kabupaten Tulungagung”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain pre eksperimen dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest Design*. *One Group Pretest-Posttest Design* adalah jenis eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam desain ini, perlakuan yang meliputi latihan *ball feeling* dan pengukuran keberhasilan melalui pretest dan posttest merupakan dua komponen utama yang penting untuk menilai pengaruh latihan terhadap keterampilan *dribbling*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi serta mengukur dampak dari latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada atlet futsal putri. Sampel yang digunakan terdiri dari 16 atlet futsal putri Kabupaten Tulungagung. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 3 Mei 2024 hingga 8 Juni 2024. Pretest dilakukan pada tanggal 3 Mei 2024, sedangkan Posttest dilakukan pada tanggal 8 Juni 2024. Treatment dilakukan sebanyak 16 kali dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Hari latihan yang ditentukan yaitu pada hari Jumat, Sabtu, dan Minggu. Pertemuan pertama dilakukan *pretest*, pertemuan kedua sampai lima belas dilakukan *treatment*, selanjutnya pertemuan ke enam belas dilakukan *posttest*.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes menggiring bola. Alat yang digunakan untuk mengukur menggiring bola diantaranya ada alat ukur (meteran), solasi, 8 kun, *stopwacth*, bola futsal. Atlet melakukan tes dribbling dimulai dari garis start, menggiring bola melewati 8 pancang yang terpisah oleh jarak 1,5 meter di antara setiap pancang. Setelah melewati *cone* kedelapan, atlet kembali ke garis finish. Stopwatch diaktifkan saat atlet mulai menggiring bola dari garis start dan dihentikan saat bola melewati garis finish.

Data yang dikumpulkan adalah waktu yang dibutuhkan oleh atlet untuk menyelesaikan tes tersebut. Treatment yang digunakan pada penelitian ini ada beberapa jenis, diantaranya : toe tap/menginjak bola, tap inside, step over, tap stop, “v” move, push pull with laces, slice, passing berpasangan, dribbling zig-zag.

Setelah melakukan seluruh kegiatan dari penelitian, penulis harus melakukan analisis data. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk menganalisis data yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak komputer SPSS 25. Pengujian ini bertujuan untuk melihat distribusi nilai pada variable normal atau tidanya. Karena jumlah sampel kurang dari 50 untuk setiap kelompok, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Ambang signifikansi yang digunakan adalah 5%. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) dari uji normalitas lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, data dianggap tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Amarta & Nugroho, 2022). Uji Hipotesis menggunakan *Paired Sample Test*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Adanya pengaruh pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada atlet futsal putri Kabupaten Tulungagung” (Putra, 2021). Kemudian melakukan interpretasi hasil (Putri et al., 2023) kriteria apabila nilai signifikansi < 0,05 maka hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi > 0,05 maka hipotesis ditolak.

3. HASIL

Hasil rata rata *pretest* dan *posttest* Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Tulungagung rata rata *pretest* sebesar 21,47 dan *posttest* sebesar 19,55 dengan nilai Standart Deviasi (SD) sebesar 1,35.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest*

Nama Atlet	Pretest	Posttest
TA	17,44	16,00
EA	20,82	18,95
UA	21,90	19,80
MA	23,46	20,25
BT	22,80	21,00
BJ	21,75	20,30
AL	21,40	19,50
CN	23,20	21,90
JE	24,11	22,40
TY	19,20	17,95
EK	19,40	17,55
YY	18,25	16,30
WI	20,20	18,55
DD	20,85	18,75
HA	21,90	19,35
AL	22,75	20,75

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai 0,764 untuk pretest dan 0,956 untuk posttest. Karena kedua nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka kedua variabel (pretest dan posttest) dapat dikatakan memiliki distribusi data yang normal. Dengan kata lain, data dari kedua kelompok tes (pretest dan posttest) cenderung berdistribusi normal berdasarkan hasil uji tersebut. Dari hasil uji normalitas dapat dikatakan data yang didapat normal. Dibawah ini merupakan tabel dari uji normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,966	0,763	Normal
<i>Posttest</i>	0,979	0,956	Normal

Uji ini menggunakan *Paired Sample Test* kriteria apabila nilai signifikansi $< 0,05$ diartikan hipotesis diterima dan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ diartikan sebaliknya. Uji hipotesis menggunakan SPSS 25 dengan hasil 0,000 yang artinya hipotesis diterima karena hasil signifikansi kurang dari 0,05. Dibawah ini merupakan tabel dari uji hipotesis menggunakan Uji *Paired Sample Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis *Paired Sample Test*

Kelompok	t	df	Sig	Keterangan
<i>Pretest dan Posttest</i>	8,592	15	0,000	Hipotesis diterima

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian, terdapat peningkatan yang signifikan pada kelompok yang menjadi subjek penelitian. Pemberian perlakuan ball feeling pada atlet futsal putri Tulungagung telah menghasilkan peningkatan dribbling pada atlet futsal putri Tulungagung. Penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan ketentuan pertemuan pertama dijadikan pretest, pertemuan kedua sampai kelima belas diberi perlakuan, dan pertemuan terakhir dijadikan posttest. Atlet Tulungagung mempunyai kemampuan dribbling yang baik dilihat dari pretest yang telah dilaksanakan (Fahrudin et al., 2024).

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan futsal yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Ini melibatkan menggerakkan bola dengan kaki untuk menjaga bola tetap menggelinding di tanah untuk waktu yang singkat. Sedangkan ball feeling merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Hal ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih mudah. Latihan perasaan bola adalah latihan dasar yang membantu pemain mengembangkan pemahaman mendalam tentang bola, sehingga memungkinkan

mereka mengontrol bola dalam berbagai situasi permainan. Latihan ini juga bertujuan untuk melatih teknik individu dalam menguasai bola agar sulit direbut lawan. Penelitian yang dilakukan oleh Rudy Saeful Rochman pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 5 Kota Sukabumi” menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mempunyai pengaruh yang signifikan. Nilai *T* hitung sebesar 3,893 lebih tinggi dari nilai *T* tabel sebesar 2,05, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari nilai standar sebesar 0,05. Selain itu terjadi peningkatan persentase sebesar 12,73%. Dapat disimpulkan bahwa latihan ball-feeling berpengaruh terhadap dribbling pada permainan futsal.

Dalam penelitian ini dilakukan beberapa uji statistik untuk menganalisis data yaitu Uji Normalitas dan Uji Hipotesis. Pertama, Uji Normalitas dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data normal dengan nilai signifikan. Uji Hipotesis Kedua. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan *Paired Sample Test*. Kriteria diterimanya hipotesis adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima. Dalam penelitian ini, nilainya signifikan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil perhitungan analisis, dapat disimpulkan bahwa latihan ball feeling memiliki pengaruh terhadap dribbling para atlet futsal putri Tulungagung. Saran peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel pembandingan dalam studi ini. Dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan; oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah, mengembangkan, dan menyempurnakan program latihan yang digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para atlet futsal putri Tulungagung yang telah turut serta membantu penelitian ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen pembimbing dan teman-teman yang telah membantu memberikan arahan dan masukan dalam penulisan artikel kepada penulis selama proses penelitian dari awal hingga selesai.

REFERENSI

Abdullah, R., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribble Futsal Atlet Rajawali Club Pangkalan Kerinci.

- Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 9117–9127.
- Al Fatoni, F. Z., & Prianto, D. A. (2022). PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KETEPATAN PASSING MENDATAR SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 108–113.
- Al Ghani, M., Parlindungan, D. P., Ningsih, I. Y., & Rivai, M. A. (2022). Analisis Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 135–140.
- Amarta, R., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Speed Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ekstrakurikuler Futsal. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 17–21.
- Anwar salma. (2020). *PENGARUH MODIFIKASI CIRCUIT TRAINING DENGAN ELEVATION TRAINING MASK TERHADAP KEMAMPUAN POWER ENDURANCE PEMAIN FUTSAL PUTRI UPI*.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power of Sports*, 1(1), 55.
- Aswadi, A., & Amir, N. (2015). Penelitian tentang perkembangan cabang olahraga futsal di kota banda aceh tahun 2007-2012. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Budiwanto, S. (2012). *METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA*.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381–390.
- Fahrudin, M. F., Siantoro, G., Kusuma, I. D. M. A. W., Syafii, I., Prianto, D. A., Pramono, B. A., & Fajar, M. K. (2024). Enhancing Anaerobic Endurance in Student Futsal Players through Small-Sided Games Combined with High-Intensity Interval Training. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 232–236. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.06>
- HULFIAN, L., & SUBAKTI, S. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27–34.
- Kamaruddin, I. (2022). PKM TEKNIK DAN STRATEGI FUTSAL MODERN. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3043–3050.
- Putra, P. K. (2021). The Relationship between Agility and Dribbling Futsal Skills at State High School 04 Bengkulu Selatan. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 175–179.
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). PENGAPLIKASIAN UJI T DALAM PENELITIAN EKSPERIMEN. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987.
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal.

- Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84.
- Rochman, R. S. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4).
- Saeiful Rudy. (2016). *PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 5 KOTA SUKABUMI*.
- Wiyanto, A., Azis Rohmansyah, N., & Hinda Zhannisa, U. (2018). *ANALISIS PERKEMBANGAN OLAHRAGA FUTSAL DI KOTA SEMARANG*.