

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL SISWA
EKSTRAKURIKULER SMAN 19 KABUPATEN TANGERANG**

Fahrul Fauzi¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

¹STKIP Setia Budhi Rangkasbitung

Abstract

The background of this research is the lack of mastery of dribbling skills in male futsal extracurricular participants at SMAN 19 Tangerang Regency. This study aims to determine the effect of ball feeling exercise on the ability to dribble in the futsal game of extracurricular students of SMAN 19 Tangerang Regency. This research is an experimental study with the research design used in this study is in the form of One-Group Pretest - Posttest - Design, namely this design has a pretest, before being given treatment. The subjects of this study were all male futsal extracurricular participants at SMAN 19 Tangerang Regency, totaling 16 students. The treatment given by the researchers was 14 meetings with a frequency of 3 times a week for 4 weeks or 1 month. The sampling technique is total sampling, sampling in this study using saturated sampling. The samples in this study were all included because the sample was only 16 people. The instrument used in data collection is using the dribbling test from Andri Irawan (2005) with a validity level of 0.62 and a reliability of 0.91. Data analysis using t test (paired sample t test) at a significance level of 0.05.

Keywords: *Ball Feeling, Dribbling, Futsal, Extracurricular*

Abstrak

Latar belakang dilaksanakan penelitian ini adalah kurangnya penguasaan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMAN 19 Kabupaten Tangerang yang berjumlah 16 siswa. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan tes menggiring bola dari Andri Irawan (2005) dengan tingkat validitas sebesar 0,62 dan reliabilitas sebesar 0,91. Analisa data menggunakan uji t (*paired sample t test*) pada taraf signifikansi 0,05.

Kata Kunci : *Ball Feling, Menggiring Bola, Futsal, Ekstakulikuler*

Histori artikel : disubmit pada 20 November 2021; direvisi pada tanggal 5 Desember 2021;
diterima pada tanggal 20 Desember 2021

I. PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang difavoritkan oleh siswa SMA kabupaten Tangerang. Tidak dipungkiri perkembangan futsal yang begitu pesat berdampak pada penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Dulunya ekstrakurikuler olahraga hanya sebatas olahraga tertentu seperti sepakbola, bolavoli, bolabasket, badminton, dan lain sebagainya, tetapi saat ini futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga favorit di sekolah-sekolah menengah pertama atau menengah atas.

Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain futsal yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Penguasaan bola terhadap kaki itu sendiri bisa dilatih menggunakan *ball feeling* (melatih rasa terhadap bola). Lemahnya *ball feeling* siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 19 kabupaten Tangerang itu terlihat pada saat menggiring bola (*dribbling*) bola masih sering terlepas, menggiring bola masih jauh dari jangkauan kaki, menggiring bola pandangannya masih tertuju pada bola, dan lain sebagainya.

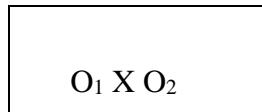
Faktor ini akan sangat besar pengaruhnya di dalam keterampilan seseorang dalam menggiring bola. *Ball feeling* artinya adalah perkenalan awal terhadap bola atau rasa kepekaan terhadap bola, dimana di dalam futsal seorang pemain harus merasakan dalam menyentuh bola, harus bisa melakukan penguasaan bola dengan kaki dengan baik. Namun kenyataannya, proses berlatih *ball feeling* peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 19 kabupaten Tangerang sampai saat ini masih sangat kurang.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian Kuantitatif Eksperiment. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu

Sugiyono, (2016:14). Untuk mempermudah langkah-langkah dalam suatu penelitian, dipilih suatu desain yang tepat untuk dijadikan suatu pegangan dalam penelitiannya. Desain yang diterapkan peneliti untuk penelitiannya adalah One – Group Pretest-Posttest design. Dalam desain ini sampel diperoleh dari sejumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*, kemudian sampel diberikan perlakuan atau *treatment*. Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir atau *post-test*. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistic. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil perlakuan selanjutnya untuk mengetahui hasil pelakuan dilakukan uji signifikansi hasil perlakuan. Untuk lebih jelas desain penelitian tersebut, Sugianto (2016:111):

Desain Penelitian :



Gambar 1 Desain Eksperimen *the one group pretest-posttest design*

Keterangan :

O_1 = Nilai pretest (sebelum diberi diklat)

X = Pemberian perlakuan, yakni latihan menginjak-injak bola dengan ausol sepatu dan menimang-nimang bola diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.

O_2 = Nilai posttest (setelah diberi diklat)

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang, dengan instrument tes kemampuan menggiring. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMAN 19 Kabupaten Tangerang dan di DAM Futsal. Pengambilan *pretest* atau test awal dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2019 dan *posttest* atau test akhir dilaksanakan pada tanggal 24 September 2019. Subjek penelitian ini adalah tim futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang yang berlatih di Lapangan SMAN 19 Kabupaten Tangerang dan di DAM Futsal dengan jumlah 16 orang. Pemberian perlakuan latihan *ball feeling* selama 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali

seminggu memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring pada pemain futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang.

Hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil hipotesis diterima pada kelompok penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 6.91 dan setelah diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 5.06 yang berarti frekuensi dalam latihan ball feeling dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan analisis metode yang diberikan tersebut memberikan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan menggunakan program latihan yang disusun dari *pretest* sampai dengan *posttest* untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang, menunjukkan kemajuan signifikan dengan menggunakan metode yang diterapkan memberikan dampak yang positif dilihat dari hasil yang telah diteliti bahwa terdapat perbedaan dari nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga memperoleh hasil yang lebih baik dengan *t* hitung 7.556.

Berdasarkan paparan yang sudah di jelaskan maka latihan ball feeling berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *ball feeling* dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Dan berdasarkan analisis data, adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang dilihat dari nilai hasil *pretest* dan *posttest* yaitu dengan nilai rata-rata *pretest* 6.91 detik dan nilai *posttest* 5.06 detik, setelah diberikan tindakan ada peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 1.85 detik, dengan demikian penelitian yang dilakukan di Ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang terdapat pengaruh yang signifikan karena diberi perlakuan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola dan dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Teguh Sutanto (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Justinus Lhaksana (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group)
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Nur Latifah (2018). *Pengembangan Ekstrakurikuler Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Samudra Biru
- https://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/A121508011_bab1.pdf (diakses pada tanggal 5 april)
- <https://text-id.123dok.com/document/8ydl5pg1z-pengertian-ball-feeling-hakikat-ball-feeling.html> (diakses pada tanggal 5 april)
- <http://eprints.uny.ac.id/15518/1/SKRIPSI.pdf> (diakses pada tanggal 6 april)
- <https://acehsport1.blogspot.com/2018/11/pengertian-latihan-menurut-ara-ahli.html> (diakses pada tanggal 25 juni)