



Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Budi Erianto^{1*}, Witarsyah², Roma Irawan³, Vega Soniawan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

*Corresponding Author. E-mail: tn.budierianto@gmail.com

ABSTRAK

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 penelitian 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*

ABSTRACT

The problem in this study is the decline in the achievements of football players from SSB Persada Ketinggian, Limapuluh Kota Regency. The purpose of this study was to determine the effect of Ball Feeling exercise on the dribbling ability of SSB Persada Ketinggian football players, Limapuluh Kota Regency. This type of research is a quasi-experimental research. This research was carried out in December 2021 to January 2022 at the Persada Ketinggian football field, Limapuluh Kota Regency. The population in this study were all football players of SSB Persada Ketinggian, Limapuluh Kota Regency, totaling 60 people. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 15 players. The instrument used in this study used a Dribbling ability test. The data analysis technique used a mean difference test analysis or t test. The results of this study were: there was an effect of Ball Feeling exercise on the dribbling ability of SSB Persada Ketinggian players in Limapuluh Kota Regency ($t_{count} = 2.76 > t_{table} 1.72$) where from an average of 18.02 seconds increased to 17.68 seconds.

Keywords: Ball Feeling Exercise, Dribbling Ability

PENDAHULUAN

Berolahraga ialah aktivitas fisik yang memiliki watak game serta berisi perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan orang lain. Sedangkan menurut Suzic (2011) "Berolahraga adalah bagian dari hidup sehat dan rasa bahagia dari setiap manusia saat ini". Menurut Ridwan (2020) "Esensi olahraga juga merupakan Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia
<https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i1.9138>

aktivitas fisik yang mengandung esensi permainan dan perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Saat ini olahraga telah menjadi suatu kegiatan yang perlu dilakukan, dan olahraga telah menjadi kebutuhan esensial yang digandrungi oleh semua orang (Setiawan 2018). Kegiatan olahraga termasuk permainan sehingga kegiatan tersebut harus dilakukan dengan semangat dan sportif. Mengambil tindakan dapat mencapai rasa saling menghormati dan mempromosikan solidaritas dan altruisme. Latihan juga dapat digunakan sebagai alat pemersatu.

Mengingat pentingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia, dalam upayanya untuk melibatkan dan mempromosikan orang Indonesia yang berkualitas, pemerintah Indonesia menawarkan saran dan pengembangan di bidang olahraga. Tidak hanya itu, olahraga juga dapat membuat tubuh manusia sehat baik jasmani maupun rohani, sehingga membentuk manusia yang berkualitas. Spray C.M dkk., (2006) mengatakan: “Beragam survei nasional tersedia untuk mengidentifikasi alasan anak-anak dan pemuda memberi partisipan atau non-partisipan dalam olahraga dan tampaknya banyak sekali alasan mengapa anak-anak dan remaja dapat mengambil bagian kepribadian mereka”.

Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga harus dilakukan pembinaan, serta mengembangkan kemampuan olahragawan itu secara baik, yaitu dengan berstruktur dan terencana tentunya. Kemudian juga harus didorong oleh kemampuan perkembangan IPTEK. Kesimpulannya ialah jika ingin memperoleh sebuah prestasi puncak, pembinaan haruslah dilakukan sejak dini (Arifianto, I., & Syahara, S., 2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni & Aulia (2018) “pembinaan berolahraga dengan cara objektif memanglah sepatutnya jadi dasar dalam cara pembinaan serta pengembangan olahragawan dari sesuatu cara buat memperoleh hasil paling tinggi”.

Sepakbola adalah permainan yang bebas “mengalir bebas”, membutuhkan sebagian besar tindakan yang kompleks dan berbeda (menggiring bola, mengoper bola). “Sepakbola adalah olahraga dinamis dengan jeda waktu singkat yang melibatkan keterampilan gerak dengan tujuan mencetak gol lebih banyak daripada lawan”. (Huijgen, Gemser, Post dan Visscher, 2009). “Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik karena merupakan syarat utama untuk menjadi pemain yang berkualitas dan memiliki keterampilan tinggi dalam permainan sepakbola” (Ulfiansyah, FN, 2018). Menurut Rahman, K., dan Padli, P., (2020) “Di Indonesia olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang digalakkan dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan

mulai diperkenalkannya asosiasi atau klub dan sekolah sepakbola (SSB) di banyak negara. menyebar ke desa-desa.

Menurut Stolen, at al., (2005) “Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia yang dimainkan oleh pria dan wanita, anak-anak dan orang dewasa dari berbagai level keahlian”. Sedangkan menurut Ridl (2018) yang menyatakan bahwa Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan cara menendang bola para pemainnya untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Werd & Leslie Knight (2010) sepak bola merupakan olahraga yang multi gerak, yang menuntut seluruh cakupan gerak dasar, dari berlari, melompat dan menendang. Menurut Davis, P., (2015) “Ada konsekuensi kuat dari fakta bahwa sepakbola adalah sepakbola dan bukan sesuatu yang lain”. Menurut Yon dkk (2018) mengatakan “sepak bola adalah olah raga sprint berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik” Menurut (Rahman, 2019) bahwa “Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang membutuhkan banyak gerakan dan kondisi fisik yang baik”. (Wall dalam Bill, 2009) “Kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik”. “kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani seseorang” (Yarmak, O., dkk, 2018). “Kondisi fisik juga merupakan persiapan seorang atlet untuk bisa melakukan aktivitas fisik” (Elkadiowanda, I. 2020). Menurut Putra & Erisutan, A. (2020) mengemukakan Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang digemari oleh setiap kalangan masyarakat yang semua unsur kondisi fisik terdapat di dalamnya dan olahraga sepakbola ini adalah jenis olahraga yang memaksa kita untuk bisa menguasai berbagai keterampilan teknik dan taktik.

Teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt,2020). Menurut Ningsih at al (2020) “Teknik adalah suatu proses gerakan pembuktian dalam menyelesaikan tugas dalam cabang olahraga”. Sedangkan Wati at al (2019) mengatakan “Teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”.

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 *efisien* 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. Selain teknik dasar *dribbling*, salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain Sepakbola yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Penguasaan bola terhadap kaki bisa dilatih menggunakan *Ball Feeling* (melatih rasa terhadap bola). Subagyo (2010) 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) 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.

Penulis 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*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dimana penelitian ini bertujuan melihat pengaruh satu perlakuan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu bentuk latihan *Ball Feeling*. Sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kemampuan *dribbling*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola Ketinggian SSB PERSADA FC Kabupaten Limapuluh Kota. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2021 s.d Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PERSADA FC Kabupaten Limapuluh Kota yang berjumlah 60 orang. pengambil sampel ditetapkan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu menentukan sampel berdasarkan tujuan penelitian makan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain U10-U13 yang berjumlah 15 orang yang rutin latihan. Selain itu pada usia tersebut sudah bisa dilakukan penelitian, karena perkembangan secara kondisi fisik dan penguasaan dalam teknik bermain Sepakbola mereka cukup bagus dan mulai berkembang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Short Dribbling Test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Tes Awal kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre-test*) kemampuan *Dribbling* ketepatan smash single bulutangkis, maka dari 20 orang pemain yang dijadikan sebagai sampel diperoleh skor maksimal = 15,78 detik dan skor minimal = 21,59. Kemudian diperoleh standar deviasi = 1.98 dan skor rata-rata = 18,02. distribusi frekuensi hasil data awal (*pre-test*) dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

No	Kelas Interval	<i>Pre-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 15.02	0	0	Baik sekali
2	15.03-16.91	8	40	Baik
3	16.92-18.80	7	35	Sedang
4	18.81-20.69	3	15	Kurang
5	<20.70	2	10	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Dari data *pre-test*, tidak ada pemain yang memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <15,02 detik, berada pada kategori baik sekali. 8 orang (40%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 15.03-16.91 detik, berada pada kategori baik. 7 orang (35%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 16.92-18.80 detik, berada pada kategori sedang. 3 orang (15%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 18.81-20.69 detik, berada pada kategori kurang dan 2 (10%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <20.70 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 18,02 detik. Dapat disimpulkan Kemampuan *Dribbling* (*pre-test*) pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota berada pada kategori sedang.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post-test*) kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

No	Kelas Interval	<i>Post-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	> 15.02	0	0	Baik sekali
2	15.03-16.91	9	45	Baik
3	16.92-18.80	6	30	Sedang
4	18.81-20.69	4	20	Kurang
5	<20.70	1	5	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Dari data *post-test*, tidak ada pemain yang memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <15,02 detik, berada pada kategori baik sekali. 9 orang

(45%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 15.03-16.91 detik, berada pada kategori baik. 6 orang (30%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 16.92-18.80 detik, berada pada kategori sedang. 4 orang (15%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 18.81-20.69 detik, berada pada kategori kurang dan 1 (5%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <20.70 detik. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 17,68 detik. Dapat disimpulkan Kemampuan *Dribbling* (*post-test*) pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota berada pada kategori sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas masing-masing dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors*, yaitu uji normalitas sebaran data.

1. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>pre-test</i>)	15	0.166	0.190	Normal
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>post-test</i>)	15	0.152	0.190	Normal

Dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota diperoleh skor $L_o = 0,166$ dengan $n = 20$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota berasal dari populasi yang berdistribusi normal Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota diperoleh skor $L_o = 0,152$ dengan $n = 20$, dan L_t pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,190 yang lebih besar dari pada L_o . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes Kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota berasal dari populasi yang berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas Data

Tabel 4. Uji Homogenitas Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	Varians	F _{hitung}	F _{tabel}	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>pre-test</i>)	20	3,93	1,19	3,52	Homogen
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>post-test</i>)	20	3,31			

Berdasarkan table diatas didapatkan F_{hitung} sebesar 1,19 sedangkan F_{tabel} sebesar 3,52 berdasarkan criteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini tergolong data yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota”. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

	Variabel	Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	18,02	20	2,76	1,72	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	17,68				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota dimana rata-rata kemampuan *Dribbling* (*pre-test*) adalah sebesar 18,02 detik dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan *Dribbling* sebesar 17,68. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 2,76 < t_t = 1,72$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota.

Pembahasan

1. Terdapat Pengaruh *Latihan Ball* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola Pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* sepak bola pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Dalam penelitian ini di perlakukan latihan *Ball Feeling* dilakukan kepada pemain sepak bola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan kemampuan *Dribbling* yang dimiliki oleh pemain tersebut.

Sebelum diberikan perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *Dribbling* pemain tersebut dengan test *Dribbling* yaitu *Short Dribbling Test*. Berdasarkan test tersebut, ternyata kemampuan *Dribbling* pemain rata-rata pemain sepakbola SSB Persada Ketinggian, Kabupaten Limapuluh Kota adalah 18,02 detik. Selanjutnya diberikan bentuk latihan *Ball Feeling*. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota berubah menjadi 17,68 detik. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* sepak bola pemain SSB Persada FC Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Hasil ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 2,76 > t_{tabel} = 1,72$.

Bedasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Ball Feeling* terhadap kemampuan *Dribbling* sepak bola pemain ssb persada fc Ketinggian Kabupaten Limapuluh Kota. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan *Ball Feeling* dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* pemain. Untuk meraih prestasi terbaik seorang pemain perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinampungan sesuai dengan olahraganya.

Menurut Pebrima, Suhdy, & Remora (2021) “Latihan *ball feeling* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa dikarenakan latihan dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah”. Untuk dapat memiliki teknik sepak bola yang sempurna dan benar maka pemain bola wajib memiliki *Ball Feeling* yang sempurna. Berbagai aspek dalam *Ball Feeling* yang sempurna. Dalam berbagai aspek dalam *Ball Feeling* yang timbul kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap kelincahan kaki saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik. Sedangkan menurut Soedjono yang dikutip subagyo irianto (2010), menyatakan bahwa dengan melatih *Ball Feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya : latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan sendirian (tanpa berpasangan). *Ball Feeling* adalah salah satu latihan yang baik bagi pemain-pemain usia muda atau pemain yang masih duduk di bangku sekolah menengah, karena biasanya para pemain muda ini belum memiliki perhitungan yang baik sehingga sering mengalami kesulitan dalam penguasaan bola oleh sebab itu pemain harus bisa mengetahui sifat-sifat bola agar bisa lebih menyatu dengan bola.

a) Bentuk- bentuk latihan *Ball Feeling*

Adapun bentuk-bentuk latihan *Ball Feeling* dikelompokkan menjadi tiga bagian badan dominan untuk menguasai bola

- 1) Bagian kaki : menahan bola di atas punggung kaki, mengulir bola dengan menggunakan telapak kaki, menimang bola rendah di antara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam, menimang bola di udara menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
- 2) Bagian paha : menahan bola di atas paha, menimang bola di atas paha menggunakan kedua kaki secara bergantian.
- 3) Bagian kepala: menahan bola di atas kepala, dan menimang bola menggunakan kepala.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I. (2017). Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131.
- Bill Vandenburg (2009) Physical and Psychological Conditioning for Competitive Basketball, *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 27:8, 42-43
- Davis, P. (2015). *Footballis football and isinteresting, veryinteresting. Sport, Ethics and Philosophy*, 9(2), 140–152.
- Elkadiowanda, I. (2020, August). Overview of the Physical Condition of Football Players of High School Students. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 240-244). Atlantis Press.
- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. J., & Visscher, C. (2009). Soccer skill development in professionals. *International journal of sports medicine*, 30(8), 583.
- Hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan. *Jurnal performa olahraga*, 3(02), 139
- Ningsih, T., Wistarsyah, W., Sin, T., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.692>
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB). *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 1(2), 54-57.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). Pembinaan Prestasi Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645-660
- Putra, A., & -erisutan, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, 35(6) 501-536.
- Suzic, Nenad. 2011. "Students Motivation for Sports and Their Evaluation of School". Vol. 7 Nomor 1). Hlm. 35-44.
- Rahman, K., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2 (2), 369-379.
- Rahman, T. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola. 389–394.
- Ridl, Azi Faiz, 2018 Pengaruh Small Sided Game Practice Method Against Passing-Stopping Ability Football Game. *Motion*, Volume IX, No.2, September 2018
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performav Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Ulfiansyah, F.N, Rustiandi, T., & Hartono, M. 2018. The Effects of Agility Exercise and Eye-Foot Coordination Against the Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*. 7(2). Hlm. 129-133

- Wati, Widya, & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1114-1123. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.236>
- Werd, M. B., & Leslie Knight, E. (2010). Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine. *Athletic Footwear and Orthoses in Sports Medicine*, 1–350.
- Yarmak, O., Blagii, O., Palichuk, Y., Hakman, A., Balatska, L., Moroz, O., & Galan, Y. (2018). Analysis of the factor structure of the physical condition of girls 17-19 year-old.
- Yon Stengel, S., Teschler, M., Weissenfels, A., Willert, S., & Kemmler, W. (2018). Effect of deeposcillation as a recovery method after fatiguing soccer training: Arandomizedcross-over study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(3), 112-117.