

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Relevan

Pada bagian ini akan dijabarkan beberapa penelitian terdahulu yang dapat digunakan sebagai referensi untuk topik penelitian ini. Penelitian ini dipilih sesuai dengan masalah penelitian ini, dan diharapkan dapat menjelaskan dan memberikan referensi bagi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini. Berikut akan dijelaskan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipilih.

1. Pertama, (Erviyanto & Irianto, 2019) “Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* Dan *Zig-Zag Acceleration Training* Terhadap Peningkatan *Dribbling Skill*”.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana efek latihan *ball feeling* dan *zig-zag acceleration* terhadap keterampilan teknik *dribbling*. Metode yang diterapkan adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *two groups pretest posttest*. Instrumen penelitian menggunakan tes *dribbling* yang dikembangkan oleh Irianto (1995:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. Subjek penelitian adalah 24 pemain SSB Baturetno berusia 11 tahun, terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok A (12 anak) dan kelompok B (12 anak). Analisis data dilakukan menggunakan uji *t* dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil uji *t* pada kelompok A menunjukkan nilai *t* hitung $(-5,672) > t$ tabel $(2,201)$, menyimpulkan bahwa latihan *ball feeling training* berpengaruh positif terhadap peningkatan *dribbling skill*. Demikian juga pada kelompok B, hasil uji *t* menunjukkan nilai *t* hitung $(-10,003) > t$ tabel $(2,201)$, menyimpulkan bahwa latihan *zig-*

zag acceleration training berpengaruh positif terhadap peningkatan *dribbling skill*. Berdasarkan penelitian, persentase peningkatan dari latihan *Zig-Zag Acceleration Training* sebesar 10,24%, sementara dari Latihan *Ball Feeling Training* sebesar 6,21%. Dapat disimpulkan bahwa Latihan *Zig-Zag Acceleration Training* memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan Latihan *Ball Feeling Training*.

2. (Febrian, 2021) “Latihan *Ball Feeling* dan Latihan *Ladder Drill* terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola“.

Olahraga sepak bola melibatkan berbagai teknik yang menjadi elemen kunci dalam permainan, termasuk umpan, kontrol bola, menendang, dan menggiring bola. Teknik menggiring bola khususnya memiliki peran penting dalam mengatur jalannya permainan, di mana kelincahan dan kecepatan menjadi faktor utama untuk berhasil mengatasi lawan dengan perpindahan dan perubahan arah gerakan yang cepat dan efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pengaruh latihan *ball feeling* dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dalam menggiring bola. Metode penelitian ini mencakup pencarian dan penelusuran literatur serta jurnal yang telah dipublikasikan, dengan menggunakan kata kunci variabel yang relevan, sesuai dengan inti permasalahan yang diajukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* dan latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Diskusi pada literatur menunjukkan bahwa kelincahan memiliki dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling*

dan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain dalam kemampuan menggiring bola. Hal ini menegaskan pentingnya latihan khusus ini dalam meningkatkan aspek kelincahan yang diperlukan dalam permainan sepak bola.

3. (Mudhofar *et al.*, 2022) “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dengan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 1 Cisaat“.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan *desain one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat, yang berjumlah 20 siswa. Metode pengambilan sampel dilakukan melalui *purposive sampling*, dan perlakuan diberikan selama 16 sesi pertemuan. Instrumen evaluasi kemampuan *dribbling* bola merujuk pada tes *dribbling* yang dikembangkan oleh Rahma Dewi dan Muhammad Takwa Pakpahan (2018:4, mengacu pada Rina Aryati, 2022:49). Proses analisis data menggunakan uji *t paired sample t test* dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *t* sebesar 18,886 dengan nilai signifikansi 0,000. Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima, menandakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cisaat. Persentase peningkatan kemampuan menggiring bola

dengan kombinasi latihan *ball feeling* dan latihan koordinasi mencapai 16,95%.

4. (Septianingrum *et al.*, 2022) “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepak Bola“.

Penelitian ini dilakukan untuk menilai sejauh mana dampak latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Angicipi U-17.

Penelitian ini memiliki karakteristik deskriptif, menggunakan pendekatan kuantitatif. Fokus penelitian ini adalah untuk menjelaskan pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling*. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah 18 pemain SSB Angicipi U-17. Instrumen dan metode pengumpulan data melibatkan tes keterampilan *dribbling* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan pada kelompok eksperimen. Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan saat intensitas latihan *ball feeling* meningkat (nilai x), kemampuan *dribbling* juga cenderung meningkat (nilai y). Temuan ini menggambarkan bahwa latihan *ball feeling* dengan menggunakan *dribbling zig-zag* berperan positif terhadap perkembangan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Angicipi Ngawi. Semakin sering latihan *ball feeling* dilakukan, semakin baik kemampuan *dribbling* yang diperoleh. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,379 menunjukkan bahwa hubungan ini cukup kuat.

5. (Zaenul Ansori *et al.*, 2022) “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Agility* terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola“

Permasalahan yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai bola serta kurangnya keterampilan dalam menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan menggiring bola dalam konteks permainan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan *desain two group pretest and posttest*. Partisipan penelitian terdiri dari 26 siswa, dan pengumpulan data dilakukan melalui uji tes. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Subagyo Irianto, dengan tingkat validitas sebesar 0,559 dan reliabilitas sebesar 0,637. Analisis data dilakukan dengan menghitung perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap keterampilan teknik *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Rata-rata waktu *pretest* menggiring bola kelompok *ball feeling* adalah 17,72 detik, sedangkan pada *posttest* menjadi 15,88 detik, dengan selisih rata-rata sebesar 1,84 detik. Sementara itu, rata-rata waktu *pretest* menggiring bola kelompok *agility* adalah 17,87 detik, dan pada *posttest* menjadi 16,19 detik, dengan selisih rata-rata sebesar 1,68 detik. Dari perbedaan rata-rata tes menggiring bola pada kedua kelompok latihan, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan latihan *agility*. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua jenis latihan, yaitu *ball feeling* dan *agility*, memiliki dampak positif terhadap kemampuan teknik *dribbling* siswa.

2.2 Kajian Teori

2.2.1 Futsal

Futsal adalah jenis permainan bola yang mirip dengan sepak bola, permainan ini dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain utama dan lima pemain cadangan. Tujuan permainan adalah untuk memenangkan permainan dengan menggerakkan bola dengan kaki mereka dan memasukkannya ke gawang lawan (Hulfian, 2020). "Futsal" berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yang berarti "*futbol*" (sepak bola) dan "*sala*" (ruangan), yang berarti "sepak bola dalam ruangan". Pada tahun 1930, pelatih sepak bola Argentina Prof. Juan Carlos Ceriani membuat olahraga futsal. Olahraga futsal populer di Montevideo, Uruguay. Ceriani secara tidak sengaja menginspirasi ide baru ketika tim sepak bola yang dipimpinnya terpaksa mengubah rencana latihan mereka karena cuaca hujan. Dengan inisiatifnya, Ceriani memutuskan untuk memindahkan latihan ke dalam ruangan. Hasilnya, latihan sepak bola di dalam ruangan bersama timnya terbukti memuaskan. Sebagai respons terhadap pengalaman tersebut, Ceriani kemudian mengembangkan olahraga baru yang dimainkan di dalam ruangan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, yakni lima orang, dan menggunakan lapangan yang lebih kecil yaitu olahraga futsal (Rinaldi & Rohaedi, 2020).

Kini olahraga ini berada di bawah perlindungan FIFA (*federation international de football association*) mulai dari Amerika Selatan khususnya Brazil dan terus menyebar ke seluruh dunia, bahkan mencapai Eropa, Amerika, Afrika, Asia, dan Oseania. Pada tahun 1945, futsal terus berkembang di Brazil. Peraturannya dan cara permainannya membuatnya semakin populer. Sejak saat

itu, aturan permainan futsal secara terus-menerus dimodifikasi, saat berpartisipasi dalam kejuaraan-kejuaraan dengan tujuan meningkatkan tingkat ketertarikan permainan (Badaru, 2017). Di Indonesia, futsal mengalami perkembangan yang signifikan antara tahun 1998-1999, dan mulai mendapatkan pengakuan yang lebih luas sekitar tahun 2002. Pada saat itu, Indonesia dipercaya oleh AFC (*Asian Football Confederation*) untuk menjadi tuan rumah putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta. Kejuaraan futsal AFC tahun 2002 adalah yang keempat sejak pertama kali digelar pada tahun 1999 di Malaysia. Seluruh pertandingan diadakan di Istora Senayan Jakarta dan pada kesempatan itu, Iran mendominasi kejuaraan tersebut. Meskipun Indonesia hanya berhasil meraih satu kemenangan dan satu hasil imbang dari empat pertandingan yang dimainkan, sehingga gagal melangkah dari babak penyisihan grup.

Sejak masuk ke Indonesia, futsal masih dianggap tabu oleh beberapa orang, dan banyak yang belum tahu bagaimana teknik bermain futsal dengan benar. Namun, karena mayoritas orang Indonesia suka sepak bola, futsal lebih mudah dipahami dan cepat berkembang, karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih mudah diakses dibandingkan sepak bola. Mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, futsal terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang paling disukai. Cara permainan pada olahraga ini yaitu dua tim bersaing untuk menguasai bola di antara para pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, terutama dalam hal teknik dasar yang perlu dikuasai (Festiawan, 2020), dan permainan futsal juga memiliki kesamaan yaitu pada prinsip seperti; menerapkan teknik, fisik, dan strategi dalam

permainannya. Dalam hal ini, baik futsal maupun sepak bola memiliki tujuan yang sama, yaitu menciptakan dan mencetak gol sebanyak mungkin (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Futsal juga termasuk dalam kategori olahraga yang menuntut fisik dan stamina yang tinggi karena para pemain harus terus berlari dan bergerak untuk mencetak gol dengan cara menendang bola menggunakan kaki ke gawang lawan (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Futsal di Indonesia telah berkembang dengan cepat karena banyaknya acara yang diadakan oleh lembaga nasional dan internasional. Futsal juga merupakan permainan yang menarik minat banyak orang dan bahkan mendapat dukungan luas dari masyarakat Indonesia seperti kaum laki-laki baik dewasa, remaja, anak-anak dan kaum wanita. Karena olahraga futsal berfungsi sebagai kegiatan yang dapat mengembangkan kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan pada anak-anak. Selain itu, olahraga ini juga melibatkan koordinasi gerakan antara mata, kaki, dan kepala, sambil memberikan latihan dalam melaksanakan permainan fisik sesuai dengan ketentuan yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 tahun 2014 (Ahmad & Yusuf, 2022). Dalam olahraga ini setiap tim terdiri dari lima anggota dan beberapa pemain pengganti (Purnomo & Irawan, 2021). Futsal juga termasuk dalam kategori olahraga yang menuntut fisik dan stamina yang tinggi karena para pemain harus terus berlari dan bergerak untuk mencetak gol (Herdiandanu & Djawa, 2020). Selain itu, olahraga ini mengajarkan cara bermain dengan sirkulasi bola yang cepat, teknik menyerang dan bertahan, dan cara mengatur pemain tanpa bola atau pada waktu yang tepat (Manuk *et al.*, 2023). Karena lapangan yang lebih kecil, pemain harus lebih cepat berpikir dan bereaksi terhadap perubahan dalam

permainan (Widiyono *et al.*, 2022) dan selalu siap menerima, mengoper dan melempar bola dengan cepat saat berada dalam tekanan dari lawan di suatu permainan (Iqbal, 2020).

2.2.2 Teknik Dasar Futsal

Pengetahuan dan penguasaan terhadap teknik dasar menjadi landasan utama yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar mampu bermain futsal secara terampil, yang dibangun atas keterampilan gerak yang kuat (Hadi, 2019). Sedangkan menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) menguasai teknik dasar dalam bermain futsal menentukan sejauh mana seorang pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah keterampilan penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebelum menuju kemahiran.

Teknik dasar adalah keterampilan utama yang harus dikuasai oleh seorang pemain sebelum mencapai tingkat kemahiran atau keahlian yang lebih tinggi. Oleh karena itu, keberadaan teknik dasar sangatlah penting bagi seorang atlet. Dalam hal ini, keterampilan teknik dasar didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan tertentu dalam olahraga, mulai dari gerakan dasar hingga gerakan yang kompleks dan sulit. Menurut (Saputra *et al.*, 2019) Salah satu syarat penting untuk berpartisipasi dalam suatu permainan adalah kemampuan untuk menguasai teknik dasar.

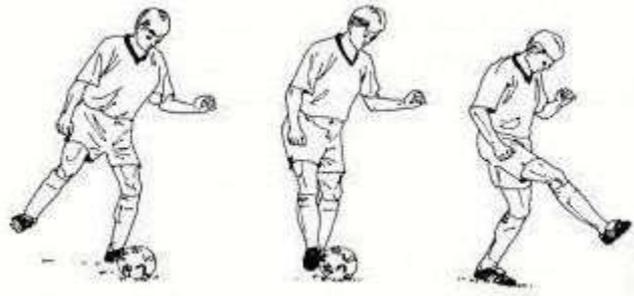
Teknik dasar mencakup semua gerakan mendasar dalam suatu permainan, sehingga dengan memahaminya, seorang pemain sudah dapat berpartisipasi dalam permainan tersebut. Setiap pemain yang bermain olahraga futsal harus mahir

dalam beberapa teknik dasar bermain futsal. Teknik-teknik ini termasuk mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), dan mengumpan bola lambung (*chipping*). Karena mengutamakan penguasaan teknik dasar saat bermain futsal menjadi hal yang penting untuk dapat meningkatkan mutu permainan (Prabowo & Nurhidayat, 2022). Berikut beberapa teknik dasar dalam olahraga futsal menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020)

a. Teknik mengoper bola (*Passing*)

Passing adalah teknik yang digunakan oleh seorang pemain untuk memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya selama pertandingan. *Passing* dalam permainan futsal harus tepat, terukur, dan mudah dikendalikan oleh rekan satu tim. *Passing* biasanya dilakukan dengan menggunakan kaki dalam, kaki luar, dan punggung kaki (Irawan, 2021). Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) Semua pemain futsal, termasuk penjaga gawang, harus tahu cara mengoper bola dengan baik karena mereka akan mengoper bola lebih banyak ketimbang menendang.

Ada beberapa teknik *passing* yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan pada saat pertandingan berlangsung yaitu sebagai berikut : mengoper bola (*passing*) dengan kaki bagian dalam, mengoper bola (*passing*) dengan kaki bagian luar dan mengoper bola (*passing*) dengan tumit.



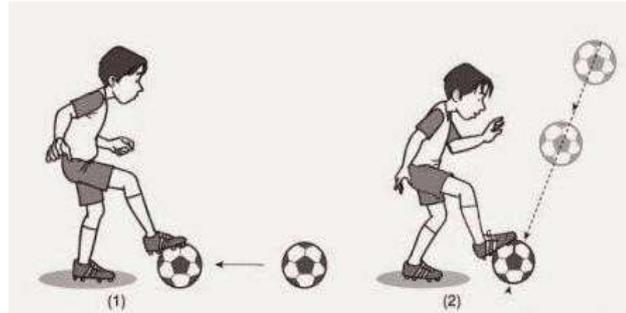
Gambar 2. 1 Teknik Mengumpan (*Passing*)

Sumber : Penjaskes.co.id

b. Teknik dasar menahan bola (*Controlling*)

Teknik menerima bola sangat penting untuk permainan futsal karena tanpa kemampuan menerima bola dengan baik, tidak dapat melakukan umpan dan menggiring bola (Fenanlampir, 2020). Dalam teknik dasar kontrol, telapak kaki harus digunakan untuk menahan bola. Langkah-langkah yang harus dilakukan saat melakukan kontrol termasuk melihat dan menjaga keseimbangan saat bola datang, menyentuh dan menahan bola dengan telapak kaki (*sole*) agar bola tetap diam dan dapat dikuasai.

Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) pemain futsal harus dapat menguasai teknik menahan bola (*controlling*). Teknik ini dibutuhkan pemain untuk dapat menerima bola dari rekan satu tim dengan baik dan kemudian meneruskan dengan mengumpan kembali atau menendang langsung ke gawang. Beberapa cara untuk mengontrol bola adalah sebagai berikut: mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan kaki bagian luar, mengontrol bola dengan telapak kaki bagian dalam, dan mengontrol bola dengan dada, paha, atau bagian mana pun selain tangan.



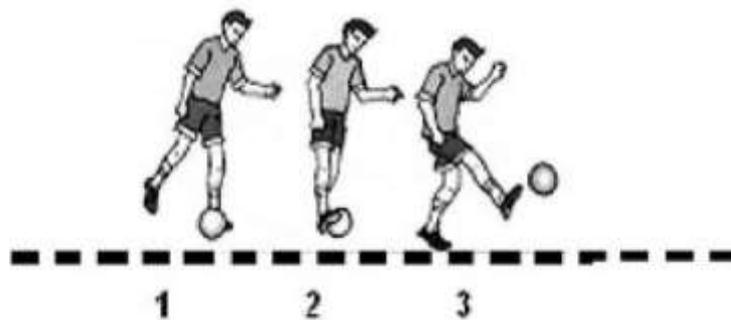
Gambar 2. 2 Teknik Menguasai Bola (*Controlling*)

Sumber : Penjaskes.co.id

c. Teknik mengumpan bola lambung (*Chipping*)

Mengumpan bola lambung yang juga dikenal sebagai *chipping*, adalah teknik permainan di mana pemain menendang bola dengan ujung kaki agar naik ke atas sehingga dapat melewati pemain lawan (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Dalam permainan futsal, *chapping* adalah keterampilan yang sering digunakan untuk melakukan umpan di belakang lawan atau dalam situasi satu lawan satu. *Chipping* digunakan untuk melewati lawan dengan mengoper bola secara melambung yang menghalangi jalur operan lawan. Pada teknik *chipping*, sentuhan yang tepat dilakukan di bagian bawah bola dengan menggunakan ujung kaki.

Teknik *chipping* melibatkan posisi bola di depan pemain, tempatkan kaki tumpuan di samping bola, kaki menendang ditarik ke belakang lalu ayunkan ke depan. Saat melakukan tendangan, tempatkan ujung kaki di bagian bawah bola, lalu ayunkan dan angkat bola ke depan, biarkan gerakan kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 2. 3 Teknik Mengumpan Bola Lambung (*Chipping*)

Sumber : Penjaskes.co.id

d. Teknik menggiring bola (*Dribbling*)

Setiap pemain harus memiliki kemampuan *dribbling* yaitu menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang dan mencetak gol. Menurut (Rohman *et al.*, 2021) Menggiring bola adalah teknik dasar untuk membawa bola dengan kaki, dengan tujuan untuk menendang atau memasukkan bola ke gawang lawan. Ada beberapa tips dalam melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*) dengan baik antara lain : Kuasai bola dan jaga jarak dengan lawan saat *dribbling*. Jaga keseimbangan badan saat *dribbling* dan fokuskan pada setiap sentuhan bola dengan telapak kaki (Rinaldi & Rohaedi, 2020).



Gambar 2. 4 Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sumber : Penjaskes.co.id

e. Teknik menembak bola (*Shooting*)

Teknik *shooting* adalah metode untuk mencetak gol, karena setiap pemain memiliki peluang untuk mencetak gol dan memenangkan dalam suatu permainan atau pertandingan. Teknik menembak bola (*shooting*) adalah teknik dasar yang menggunakan tendangan keras untuk menembak bola ke gawang lawan untuk mencetak gol (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Dalam teknik *shooting* terdapat beberapa teknik antara lain: menendang bola dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan ujung jari atau sepatu.



Gambar 2. 5 Teknik Menembak Bola (*Shooting*)

Sumber : Penjaskes.co.id

2.2.3 Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dalam permainan futsal teknik menggiring bola memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan teknik lainnya, karena jika seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menggiring bola maka tim lawan akan mudah merebut bola dan mencetak gol untuk mendapatkan poin. Menurut (Rohman *et al.*, 2021) Menggiring bola adalah teknik dasar untuk membawa bola dengan kaki untuk ditendang atau dimasukkan ke gawang lebih dekat. Sedangkan menurut (Riduan *et al.*, 2020) Menggiring bola berarti memindahkan bola dengan cara yang berliku-liku untuk menghindari lawan dan menjaga bola dalam penguasaannya.

Menguasai teknik menggiring bola merupakan keterampilan pokok dalam futsal, karena setiap pemain perlu dapat mengendalikan bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan (Matitaputty, 2019). Untuk memperoleh keterampilan *dribbling* yang optimal, pemain perlu melakukan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membuat pemain lebih baik dalam menggiring bola, mengontrol bola, dan mempertahankan kecepatan agar mereka dapat mengendalikan bola dengan baik (Hulfian, 2020). Menguasai keterampilan menggiring bola merupakan tahap penting, yang umumnya dinikmati oleh para pemain di Indonesia dan di seluruh dunia. Meskipun kemampuan menggiring bola memiliki peran krusial, penting bagi pemain untuk menyadari bahwa menggiring bola dapat sangat menguras tenaga dan sering mengubah irama permainan (Amarta & Nugroho, 2022). Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan kaki dari

satu tempat ke tempat lain dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan melewati lawan untuk menyelamatkan bola dari kontrol (Hidaya *et al.*, 2022).

Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) menggiring bola atau *dribbling* adalah teknik penting dalam permainan futsal. Seorang pemain harus dapat menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Teknik menggiring bola dapat diatur dengan berbagai cara, seperti berjalan atau berlari, dan dapat disesuaikan dengan gaya bermain, mulai dari berbelok hingga melakukan putaran untuk melewati lawan. Saat bermain futsal, teknik menggiring bola selalu digunakan untuk membantu menerapkan taktik dan teknik saat bertanding. Untuk menciptakan pemain yang tangguh dan handal membutuhkan persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis yang direncanakan dan diprogram dengan baik.

Untuk menguasai gerakan *dribbling*, setiap pemain harus memperhatikan beberapa hal, seperti menguasai bola dan menjaga jarak dengan lawan, mempertahankan keseimbangan tubuh saat melakukan *dribbling*, fokus pada bola setiap kali bersentuhan, dan menggunakan telapak kaki untuk sentuhan bola yang optimal. Berikut beberapa tips dalam melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*) dengan baik yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain, antara lain: ketika menguasai bola jaga selalu jarak dengan pemain lawan, setelah melakukan gerakan untuk melabui lawan usahakan kelenturan dan keseimbangan tubuh selalu terjaga agar dapat menguasai bola dengan baik, seringlah menyentuh bola untuk meningkatkan rasa nyaman ketika akan menggiring bola, pandangan harus tetap fokus melihat sekitar jangan terpaku pada bola, dan selalu siap dengan pergerakan lawan terutama yang bergerak dari belakang. Teknik Menggiring bola atau

dribbling biasanya dapat dilakukan dengan kaki sisi luar, kaki sisi dalam, dan punggung kaki.

Menurut (Rinaldi & Rohaedi, 2020) berikut beberapa cara untuk melakukan teknik menggiring (*dribbling*) adalah sebagai berikut:

a. Menggiring bola (*dribbling*) dengan kaki sisi luar

Menggiring bola dengan teknik kaki bagian luar ini digunakan untuk menggiring bola ke samping kanan atau kiri pemain, tergantung pada kaki yang digunakan. Seorang pemain yang menggunakan sisi luar kaki kanan akan membawa bola ke samping kanan dan sebaliknya.

b. Menggiring bola (*dribbling*) dengan kaki sisi dalam

Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi dalam, dapat mengecoh lawan dengan mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau oleh lawan.

c. Menggiring bola (*dribbling*) dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki biasanya lebih efektif ketika kita ingin menggiring bola secara lurus dan siap beradu lari dengan lawan. Menggunakan punggung kaki juga bisa memberikan jarak yang cukup jauh untuk dikejar ketika kita menggunakan terlalu banyak tenaga, tetapi juga bisa memberikan ruang untuk tendangan.

2.2.4 Latihan

Latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, berkelanjutan, dan dalam jangka waktu yang cukup lama dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dalam jenis olahraga tertentu (Daryanto *et al.*, 2021). Sedangkan menurut (Anggia, 2019) Latihan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan berolahraga dengan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan

pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, dan menerapkan prinsip pendidikan yang terencana dan teratur untuk mencapai tujuan latihan pada waktunya. Latihan juga merupakan aktivitas yang terorganisir, dilakukan berulang kali, dan memiliki intensitas yang meningkat seiring berjalannya waktu (Henjilito *et al.*, 2020).

Proses ini melibatkan pengulangan gerakan untuk meningkatkan keterampilan dengan maksimal, khususnya dalam konteks olahraga. Menurut (Apriyanto, 2020) Latihan adalah kegiatan yang diukur, direncanakan, dan dilakukan berulang kali dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan tingkat kebugaran tertentu selama jangka waktu tertentu. Karena itu latihan bukanlah upaya untuk membuat hal-hal sempurna; sebaliknya, latihan adalah serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Dalam mencapai tujuan atau prestasi tertinggi pada proses latihan memerlukan waktu yang signifikan. Untuk meraih hasil optimal, persiapan mencakup berbagai jenis latihan, termasuk latihan fisik, latihan teknik, pelatihan mental, dan penerapan strategi dan taktik. Latihan juga harus disesuaikan dengan kapasitas tubuh agar dapat merespons dengan baik terhadap latihan yang diberikan. Proses adaptasi tidak terjadi jika beban latihan terlalu ringan; sebaliknya, jika beban latihan terlalu berat dan tubuh tidak dapat menanggungnya, itu dapat menyebabkan kerusakan jaringan, setiap latihan menghasilkan respons tubuh terhadap beban latihan.

Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet sehingga mereka memiliki kemampuan berprestasi. Untuk mencapai hal tersebut, atlet harus melakukan empat jenis latihan: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Fenanlampir, 2020).

1. Latihan fisik (*physical training*)

Atlet tidak akan dapat melakukan latihan dengan baik jika mereka tidak memiliki kondisi fisik yang baik. Daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, stamina, kelincahan, dan kekuatan adalah beberapa aspek fisik yang perlu diperhatikan.

2. Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik adalah jenis latihan teknis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan. Teknis yang diperlukan oleh atlet dalam berbagai olahraga, seperti menendang bola, melempar lembing, menangkap bola, menghadang smash, dan lain-lain. Tujuan dari latihan teknis ini juga adalah untuk mengembangkan pola gerakan motorik atau perkembangan neuromuskular.

3. Latihan taktik (*tactical training*)

Tujuan dari latihan taktik adalah untuk mengembangkan kemampuan interpretatif atau pemahaman strategis pada atlet. Setelah atlet memahami teknik-teknik gerakan, langkah selanjutnya adalah mengatur dan mengorganisirnya dalam pola-pola permainan, formasi, serta strategi pertahanan dan serangan. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suatu kesatuan gerakan yang koheren dan efektif.

4. Latihan mental (*psychological training*)

Perkembangan ketiga komponen sebelumnya dan pertumbuhan mental atlet sama pentingnya. Latihan mental berfokus pada perkembangan emosional dan impulsif serta pematangan (*maturitas*) atlet.

Agar keempat komponen kepelatihan tersebut dilatih secara efektif dan tepat, atlet juga memerlukan sejumlah prinsip kepelatihan. Prinsip-prinsip ini berfungsi sebagai pedoman atau ide dasar yang membimbing perancangan dan pelaksanaan program latihan untuk mencapai tujuan tertentu. Berikut adalah beberapa prinsip-prinsip latihan yang dikutip oleh (Harsono, 2017) antara lain :

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut (Harsono, 2017) beban latihan yang diberikan kepada atlet harus ditingkatkan secara bertahap. Atlet tidak akan melihat peningkatan dalam prestasi mereka jika beban latihan tidak pernah ditingkatkan. Jika beban latihan terus meningkat tanpa istirahat, prestasi tidak akan meningkat. Oleh karena itu, metodologi pelatihannya harus mengikuti "sistem tangga" (*step type-approach*) atau "sistem ombak" (*wave-like system*). Untuk memungkinkan tubuh meregenerasi, hari-hari latihan berat harus diselingi dengan hari-hari latihan ringan.

b. Prinsip Individualisasi

Tidak ada dua atlet yang fisik dan mentalnya sama. Karena setiap atlet memiliki kemampuan, potensi, adaptasi, dan karakteristik belajar yang berbeda, prinsip individualisasi harus diterapkan secara konsisten dalam latihan agar setiap atlet mendapatkan hasil yang optimal. Artinya, beban latihan harus secara konsisten disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, dan karakteristik belajar yang berbeda dari setiap atlet.

c. Densitas Latihan

Hubungan antara kerja dan istirahat selama latihan disebut densitas latihan atau kekerapan latihan. Bisa juga dimaksudkan sebagai kepadatan

atau frekuensi rangsangan yang dilakukan atlet dalam jumlah waktu tertentu. Jika ada cukup istirahat antara dua rangsangan latihan, latihan akan berhasil dan atlet tidak akan lelah terlalu banyak. Jika latihan terlalu padat (*danse* = padat), tubuh tidak memiliki waktu yang cukup untuk memperbaiki diri, sehingga latihan tidak efisien.

d. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Teori ini mengatakan bahwa tubuh kita akan kembali ke keadaan semula jika kita berhenti berlatih. Sebagai contoh, Astrand menyatakan bahwa istirahat tiga minggu akan menurunkan *VO2max* antara 17 dan 20%. Setelah itu, butuh waktu empat hingga enam minggu untuk mengembalikan 25% dari *VO2max* yang hilang. Setelah dua minggu tidak berolahraga, daya otot akan menurun. Maka, atlet disarankan untuk melakukan latihan rutin dan berkelanjutan.

e. Prinsip Spesifik

Prinsip *specificity of training* mengatakan bahwa rangsangan latihan hanya dapat menghasilkan hasil terbaik jika rangsangan tersebut serupa atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga. Ini mencakup cara dia melakukan latihan kondisi fisiknya.

f. Perkembangan Multilateral

Tujuan konsep ini adalah mencegah anak usia dini untuk tidak terlalu terpaku pada satu bidang tertentu. Anak-anak memulai dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang memberikan kebebasan untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas dan membantu perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka secara keseluruhan. Pendekatan ini dapat

memfasilitasi perkembangan yang lebih baik di bidang olahraga spesifik di masa depan.

g. Prinsip Pulih-Asal (*Recovery*)

Untuk memaksimalkan regenerasi tubuh dan efek latihan, atlet harus mendapatkan istirahat yang cukup setelah latihan. Lama pemulihan tergantung pada seberapa lelah atlet karena stimulus dan latihan sebelumnya.

2.2.5 Metode Latihan

Dalam proses belajar, pelatih menggunakan metode latihan (*drill*) untuk memberikan bimbingan, pengalaman, dan instruksi kepada anak didik secara teratur. *Drill* adalah metode pelatihan yang diberikan kepada siswa berulang kali setelah guru memberikan instruksi dan arahan tentang cara melakukannya. Kegiatan ini berbentuk secara praktik dengan alat tertentu (Syukur, 2018). Teknik yang dimaksud adalah metode pengajaran di mana siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran, di mana mereka memiliki keterampilan atau pengetahuan yang lebih tinggi daripada yang mereka pelajari (Lesmana *et al.*, 2016).

Metode latihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan teknik dasar adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar. Pemain yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* mereka dapat menggunakan teknik latihan *ball feeling* (Bulqini, 2023). Latihan *ball feeling* adalah jenis latihan di mana anda menggunakan *insting* atau perasaan untuk menguasai bola dengan bagian tubuh. dalam konteks futsal, pemain diharapkan memiliki kemampuan merasakan bola dan melakukan penguasaan bola dengan kaki secara efektif

(Fauzi, 2022). Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk meningkatkan "rasa" bola sehingga pemain dapat menguasainya (Rachman *et al.*, 2021). Menurut (Febrian, 2021) *ball feeling* adalah satu jenis latihan khusus di mana pemain menggunakan bagian kaki mereka untuk mengontrol, mengolah, dan mengarahkan perasaan bola.

Dalam olahraga futsal setiap pemain membutuhkan *ball feeling*, yang didefinisikan sebagai perasaan atau kepekaan terhadap kelincahan kaki saat bola dalam penguasaan, baik saat menerima bola atau menendang bola (Septianingrum *et al.*, 2022). Latihan *ball feeling* menekankan pentingnya praktik yang berulang-ulang dalam berinteraksi dengan bola melalui berbagai bentuk latihan seperti menggerakkan dan mengontrol bola dengan kedua kaki, menarik dan mendorong bola, menginjak-injak bola, serta mendorong bola menggunakan sisi luar kaki. Jenis latihan *ball feeling* awalnya bertujuan untuk mempelajari teknik dasar permainan futsal dan membiasakan diri dengan bola. Tujuannya adalah untuk memudahkan pemain dalam mempelajari keterampilan yang lebih lanjut dalam permainan tersebut.

Menurut (Irianto, 2010) terdapat tiga bagian tubuh yang paling penting untuk menguasai bola adalah kaki, paha, dan kepala. Berikut adalah beberapa teknik latihan untuk *ball feeling* pada kaki:

- 1) Latihan *ball feeling* yang melibatkan gerakan dengan kedua kaki untuk memainkan bola secara fleksibel dapat dimulai dengan meletakkan bola di bawah dan kemudian menggulingkannya ke depan dan ke belakang dengan menggunakan kaki bagian dalam secara bergantian, latihan *ball*

feeling ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan pemain dalam menguasai bola, terutama dalam situasi permainan.

- 2) Latihan *ball feeling* yang melibatkan menarik dan mendorong bola dilakukan dengan menempelkan bola di bagian bawah sepatu dan kemudian mendorongnya menggunakan bagian dalam atau luar kaki. Tujuannya adalah untuk membantu pemain mengelabui lawan dengan menguasai berbagai kondisi bola dalam situasi bertahan dan menyerang.
- 3) Latihan *ball feeling* yang melibatkan menginjak-injak bola dari satu lokasi ke lokasi lain dengan menggunakan bagian bawah sepatu untuk menggiring bola ke arah depan. Tujuannya adalah untuk melatih pemain agar mahir mengendalikan bola bahkan dalam situasi tertekan, walaupun hanya dengan menggunakan bagian bawah sepatu.
- 4) Latihan *ball feeling* yang melibatkan mendorong bola *zig-zag* menggunakan kaki bagian luar dan dalam dengan menjaga bola bergerak ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan sensitivitas pemain terhadap bola sehingga mereka dapat merasakan gerakan dan pantulan bola saat menggiringnya dan tetap menguasainya.

2.2.6 Ekstrakurikuler

SMA Negeri 1 Trimurjo merupakan sekolah menengah atas (SMA) terakreditasi A, yang beralamatkan di Jl. Karang bolong 11 F, Simbarwaringin, Kec. Trimurjo, Kab. Lampung Tengah, Provinsi Lampung. SMA Negeri 1 Trimurjo tidak hanya berfokus pada kegiatan di bidang akademis, akan tetapi juga aktif dalam kegiatan di bidang non-akademis yaitu ekstrakurikuler. Di SMA

Negeri 1 Trimurjo, ekstrakurikuler yang sampai saat ini masih aktif yaitu futsal, basket, taekwondo, pramuka, pmr, *English club* dan lain-lain.

Setiap sekolah memiliki program ekstrakurikuler untuk kegiatan belajar. Biasanya, kegiatan ini digemari banyak siswa, karena tidak banyak kaitannya dengan kegiatan akademik dan sebagian besar berfokus pada olahraga (Rosyadi *et al.*, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler sangat penting bagi siswa karena memiliki banyak manfaat. Ini dapat meningkatkan minat dan bakat siswa, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan olahraga mereka, mengurangi rasa jenuh di kelas, dan meningkatkan interaksi sosial (Putra, 2020).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan atau program pembelajaran yang dilakukan oleh siswa di luar jam pelajaran utama di sekolah dan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan aspek kepribadian mereka. Menurut (Taufik *et al.*, 2021) kegiatan ekstrakurikuler adalah aktivitas dan kegiatan tambahan yang dilakukan oleh siswa dengan tujuan memperluas pengetahuan mereka, memperluas wawasan mereka, dan meningkatkan kemampuan mereka. Dengan tujuan untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi dan bakat peserta didik sehingga mereka dapat menjadi orang yang sangat kreatif dan penuh dengan pekerjaan, mengajarkan sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas, serta mengembangkan etika dan akhlak yang mengintegrasikan hubungan dengan tuhan, alam semesta, dan bahkan diri sendiri (Taufik *et al.*, 2021).

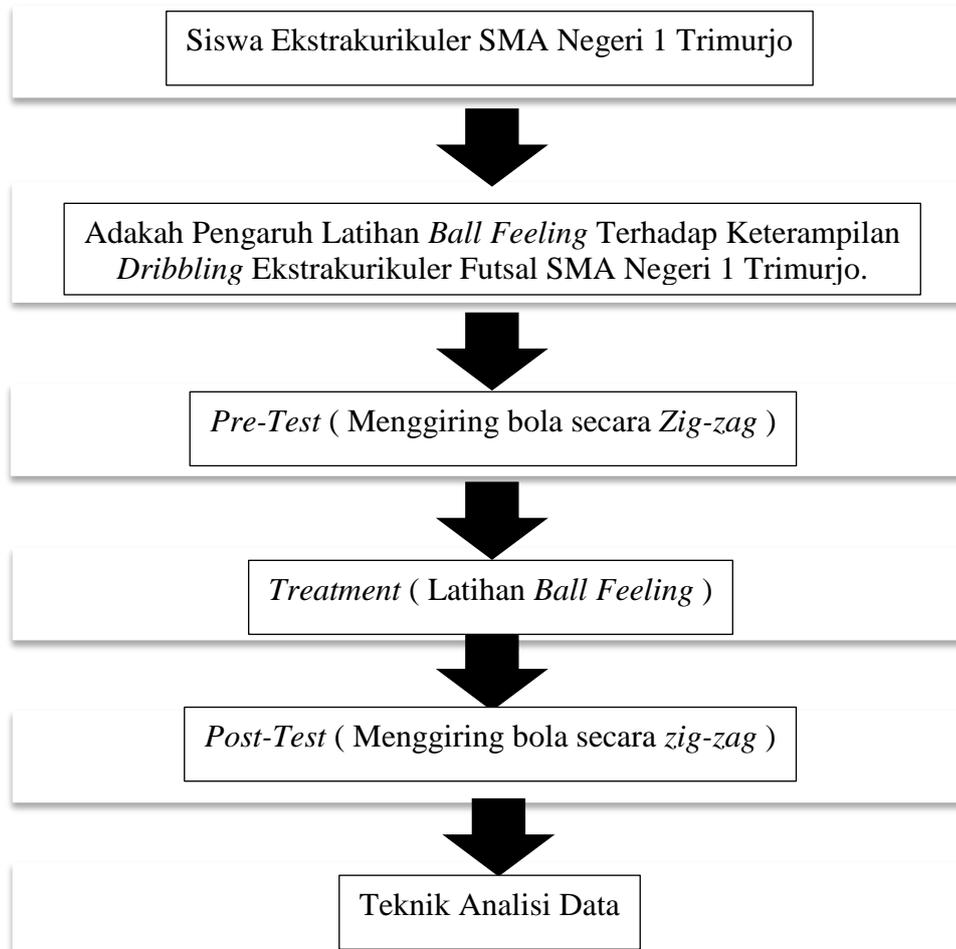
Futsal adalah salah satu ekstrakurikuler olahraga yang aktif di SMA Negeri 1 Trimurjo. Ekstrakurikuler ini diadakan secara rutin setiap Selasa, Kamis, Jumat, dan Sabtu dari pukul 15.30 hingga 17.30 WIB di lapangan futsal SMA Negeri 1

Trimurjo. Latihan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Trimurjo menggunakan perpaduan tujuan pengembangan fisik, mental, dan taktik untuk setiap peserta. Guru langsung membimbing kegiatan ini. Diharapkan bahwa anggota akan memperoleh keterampilan yang lebih baik dan memahami teknik dengan lebih baik dengan latihan yang dilakukan secara teratur. Untuk anggota ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Trimurjo, ini akan berkontribusi positif pada peningkatan keterampilan mereka.

2.3 Kerangka Berfikir

Berdasarkan teori diatas dapat digunakan sebagai kerangka berfikir. Siswa harus memiliki keterampilan *dribbling* yang baik. Menurut teori di atas, *dribbling* adalah salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki pemain futsal. Dalam suatu permainan futsal, kemampuan *dribbling* sangat penting serta kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi lawan yang tertekan. Prinsip latihannya dipelajari dan ditingkatkan sehingga dapat melakukan latihan dengan *ball feeling*. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan latihan *ball feeling* dapat membantu para pemain untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan *dribbling* para siswa, sehingga dapat diterapkan di ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Trimurjo.

Maka dapat dijelaskan dalam tabel kerangka berfikir sebagai berikut.



Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pernyataan permasalahan penelitian, yang disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Ditetapkan sebagai sementara karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan dan tidak didukung oleh fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2023). Berdasarkan kutipan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha :

Adanya Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo.

Ho :

Tidak ada Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Trimurjo?