

**PENDEKATAN LATIHAN HOLISTIK *BALL FEELING* TERHADAP
KECEPATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
ACADEMY GEMILANG BATANGHARI**

SKRIPSI



**Oleh
Septiya Fauziyanti
K1A220029**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MARET 2024**

**PENDEKATAN LATIHAN HOLISTIK *BALL FEELING* TERHADAP
KECEPATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI
ACADEMY GEMILANG BATANGHARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
Septiya Fauziyanti
K1A220029

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
MARET 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain pemain futsal putri Academy Gemilang Batanghari, yang disusun oleh Septiya Fauziyanti, Nomor Induk Mahasiswa K1A220029 telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.

Jambi, Maret 2024
Pembimbing I

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.
NIP: 198705262015041001

Jambi, Maret 2024
Pembimbing II

Anggel Hardi Yanto S.Pd.,M.Pd.
NIP: 199303282019031015

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Septiya Fauziyanti

NIM : K1A220029

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hariterbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, sayabersedia menerima sanksi dicabut gelar dan ditarik ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2024
Yang membuat pernyataan,

Materai
Rp. 10.000

Septiya Fauziyanti
K1A220029

MOTO DAN PERSEMBAHAN

“Kesuksesan dimulai dari keputusan untuk mencoba.”

“Yang terpenting, bukanlah seberapa besar mimpi kalian melainkan seberapa besar kalian bisa mewujudkan mimpi itu.”

“Jangan takut gagal, takutlah tidak pernah mencoba.”

Persembahan:

Dengan rasa syukur yang mendalam
skripsi ini kupersembahkan untuk:

- Orang tuaku tercinta
- Keluargaku tersayang
- Abangku tersayang
- Sahabat-sahabatku
- Alamamterku

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Prof Dr. Helmi S.H., M.H** selaku Rektor Universitas Jambi
2. **Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi
3. **Bapak Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd** selaku Pembimbing Skripsi I yang telah sabar membimbing dan memberikan waktu, sarana dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini
4. **Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd** selaku Pembimbing II sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi, yang telah sabar membimbing dan memberikan waktu, sarana dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. **Ibu Dr. Atri Widiowati, S.Pd., M.Or** selaku penguji I skripsi penulis yang telah memberikan waktu, sarana, dan dukungan kepada penulis.
6. **Bapak Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd** selaku penguji II skripsi penulis yang telah memberikan waktu, sarana, dan dukungan kepada penulis.
7. **Bapak Ely Yuliawan, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing akademis penulis yang telah memberikan banyak nasihat dan arahan dari penulis mejadi mahasiswa baru sampai akhir penulisan skripsi.

8. **Seluruh Dosen** Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas ilmu yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulis skripsi.
9. Kedua orangtua saya yang tercinta ayahanda **M.fauzi** dan ibunda **Elfa Gusanti** yang telah memberikan dukungan penuh, perhatian, motivasi, kasih sayang dan doa yang tiada habisnya. Mereka memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun mereka mampu mendidik hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. I Love More More More
10. Saudara laki-laki tercinta saya **Sandi Putra Fahrozi** yang terus memotivasi dan mendoakan.
11. **Saudara-saudara dan keluargaku** yang telah memberikan dukungan penuh, perhatian, memotivasi, kasih sayang dan doa yang tiada habisnya.
12. Sahabat Kecil Penulis **Putri Ardila Hersika** dan **Trisna Azzahra** yang selalu memberi semangat, motivasi dan suport kepada penulis.
13. Kepada **NRP 02081451** yang menjadi sosok rumah, selalu memberikan dorongan, dukungan, dan memberikan semangat selama penulis mengerjakan skripsi. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga sekarang ini. Tetaplah kebersamai.
14. **Sahabat-sahabat dan teman-teman** tercinta yang telah membantu dan mendukung selama penulisan skripsi dan selama kurang lebih 4 tahun.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terimakasih atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan

16. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibaggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan sebagai input bagi penulis untuk memperbaiki dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi pihak yang membutuhkan.

Jambi, Maret 2024

Penulis

ABSTRAK

Septiya Fauziyanti. 2024: “Pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal academy gemilang Batanghari”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd. (II) Anggel Hardi Yanto S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: pendekatan holistik, *ball feeling*, dan kecepatan *dribbling*

Penelitian ini bertujuan membahas dampak positif dari pendekatan latihan holistik terkait *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri acadmy gemilang Batanghari. Metode latihan mencakup aspek fisik dan mental dengan penekanan pada pengembangan keterampilan menyentuh bola. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu perlu dikuasai oleh pemain futsal karena *dribbling* termasuk dalam komponen utama dalam permainan futsal. Dengan memiliki teknik *dribbling* yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk mendapatkan bola. Selain itu penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat merebut bola.

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one groups pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 12 orang. Dari populasi sebanyak 12 orang tersebut seluruhnya dijadikan sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini digunakan untuk pengaruh *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri acadmy gemilang Batanghari.

Sebelum diberikan pendekatan latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pemain futsal putri acadmy gemilang Batanghari Sebelum diberikan latihan Holistik *ball feeling* kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemliang Batanghari nilai Mean pretest 24,5508 dan posttest 23,1108. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 4,28412 pada posttest 4,22356. Waktu minimum pretest 18,00 untuk waktu minimum posttest 16,40, dan waktu maximum pretest 30,13 serta untuk posttest sebesar 29,13. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 2,62. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap kecepatan *dribbling* yaitu lebih cepat 2,62 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain terdapat pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari.

KATA PENGANTAR

Selesainya penelitian yang dilakukan sampai terwujud menjadi skripsi ini tidak akan pernah dapat diraih tanpa rahmat dari Allah Subhanahuwataala. Untuk itu, sudah sepantasnya puji syukur penulis sampai kehadiran Allah Subhanahuwataala, atas segala rahmat-Nya. Begitu pula kepada berbagai pihak yang telah membantu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terimakasih, terutama kepada Bapak Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang dengan kesabaran, keikhlasan, dan sifat kebapakannya telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa mendatang.

Begitu juga Bapak Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd. yang dengan ketelitian, kesabaran, dan hatinya yang lembut dalam menasehati penulis tetapi kritis dan cemerlang dalam berpikir telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan atau kekeliruan yang masih muncul dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk beliau.

Untuk Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi yang telah membagi ilmunya, penulis sampaikan rasa terima kasih yang dalam. Semoga semuanya menjadi amal ibadah yang baik. Tidak lupa pula rasa haru dan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ely Yulawan, S.Pd., M.Pd. sebagai Dosen Penasehat Akedmik yang dengan gurauannya yang hangat tetapi penuh makna telah mengantarkan penulis untuk menyelesaikan pendidikan. Ini semua tentu berkat kerjasama beliau dengan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, serta Dekan FKIP Universitas Jambi yang selalu memberikan kemudahan dan pengarahan kepada mahasiswanya, terutama dalam proses perizinan penelitian dan pengesahan skripsi ini.

Secara khusus kepada kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya mendoakan dan memberi perhatian untuk kesuksesan, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam. Semoga jerih payah beliau mendapat imbalan dari Yang Khalik dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan pernah berhasil.

Jambi, Maret 2023

Septiya Fauziyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN	ii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Futsal	9
2.1.2 Hakikat Latihan Holistik	20
2.1.3 Pengertian <i>Ball Feeling</i>	21
2.1.4 Hakikat <i>dribbling</i>	23
2.1.5 Teknik Dasar Futsal	24
2.1.6 Manfaat Olahraga Futsal	28
2.1.7 Lapangan dan Peralatan Futsal	30
2.2 Kerangka Berpikir.....	32

2.3 Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.4 Teknik pengambilan sampel.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data	36
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1 Uji Normalitas.....	39
3.7.2 Uji Homogenitas	40
3.7.3 Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 <i>Pretest</i> kecepatan <i>dribbling</i>	41
4.1.2 <i>posttest</i> kecepatan <i>dribbling</i>	43
4.2 Analisis data	44
4.2.1 Uji Normalitas.....	44
4.2.2 Uji Homogenitas	46
4.3 Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Tabel desain penelitian	34
3.2 Tabel kelincahan <i>dribbling</i>	37
4.1 Tabel distribusi frekuensi <i>pretest</i>	41
4.2 Tabel distribusi frekuensi <i>posttest</i>	43
4.3 Tabel tes uji normalitas	45
4.4 Tabel deskripsi statistik	45
4.5 Tabel uji homogenitas	46
4.6 Tabel uji hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Tabel	halaman
2.1 Gambar latihan holistik <i>ball feeling</i>	21
2.2 Gambar lapangan futsal	31
2.3 Gambar bola futsal	31
2.4 Gambar kerangka berfikir	32
3.3 Gambar design instrument <i>dribbling</i> futsal	38
4.1 Gambar grafik frekuensi <i>pretets</i>	42
4.2 Gambar grafik frekuensi <i>posttets</i>	44

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut UU RI No.11 Tahun 2022 tentang keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 12 sebagai berikut: ‘olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompensasi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan’.

Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara sistematis atau secara tidak sadar dari kegiatan sehari-hari manusia berguna membentuk jasmani, rohani yang sehat dan sosial. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Dalam melakukan aktivitas olahraga seorang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa memiliki kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Pendekatan latihan holistik adalah pendekatan yang melibatkan pengembangan seluruh individu, bukan hanya aspek-aspek tertentu. Dalam konteks olahraga, pendekatan ini fokus pada pengembangan fisik, mental, teknik, dan taktik secara menyeluruh. Ini berarti tidak hanya melatih kecepatan fisik atau teknis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, emosional, dan strategis dari

individu atau tim. Dalam hal olahraga, pendekatan holistik mengakui bahwa berbagai faktor saling terkait dan mempengaruhi penampilan keseluruhan. Ini dapat mencakup latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran, latihan teknis untuk mengasah keterampilan, latihan mental untuk mengelola tekanan dan fokus, serta latihan taktikal untuk memahami strategi permainan. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau tim yang seimbang dalam semua sudut pandang yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga atau aktivitas tertentu. Pendekatan latihan holistik dalam perkembangan kecepatan *dribbling* berfokus pada mengintegrasikan berbagai sudut pandang permainan ke dalam latihan. Ini melibatkan latihan yang mirip dengan situasi permainan sebenarnya, di mana pemain tidak hanya berlatih *dribbling*, tetapi juga mengembangkan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik mereka. Pendekatan ini dapat mencakup latihan seperti latihan bermain, permainan kecil, atau situasi simulasi pertandingan yang memungkinkan pemain berlatih *dribbling* dalam konteks permainan yang dinamis dan realistis. Dengan fokus pada pengembangan kecepatan *dribbling* dalam situasi permainan yang nyata, pendekatan latihan holistik membantu pemain mengaplikasikan keterampilan mereka dengan lebih teratur saat bermain dalam pertandingan sebenarnya.

Kecepatan *Dribbling* dalam futsal memiliki beberapa pentingnya. Pertama, *dribbling* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan menghindari lawan, membantu dalam mempertahankan posisi bola. Kedua, kecepatan *dribbling* dapat membantu memecah pertahanan lawan dengan menggiring bola melewati pemain lawan, menciptakan peluang serangan. Selain itu, *dribbling* juga membantu pemain menjaga keseimbangan dan melewati lawan,

menggiring bola melewati pemain lawan, menciptakan peluang serangan. Selain itu, *dribbling* juga membantu pemain menjaga keseimbangan dan melewati lawan menciptakan ruang untuk bergerak dan mengoper bola. Intinya, kecepatan *dribbling* adalah aspek penting dalam futsal karena memainkan peran sentral dalam mengembangkan serangan dan mengontrol permainan.

Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang populer atau digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama laki-laki mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan putri bahkan. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan lebih menyenangi permainan futsal dibandingkan dengan olahraga lain, baik di masyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan. Olahraga futsal permainan bola yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing beranggotakan 4 pemain dan 1 gawang berjumlah 5 pemain. Yang memiliki tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang pemain pada setiap tim, berbeda dengan sepak bola yang pemainnya berjumlah 11 orang setiap tim.

Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan dengan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Saat ini sudah banyak sekali lapangan futsal berdiri jadi mudah dimainkan pada saat cuaca apapun karena olahraga ini lebih sering di tempat tertutup. Penyusunan program latihan harus menyesuaikan dengan karakter pemain putri academy gemilang menggunakan metode latihan yaitu hanya dilakukan secara berulang-ulang seperti *dribbling* secara berpasang dan *dribbling* secara berpasangan bertukar tempat. Akan tetapi metode ini sangatlah monoton. Agar para pemain tidak merasa

kejenuhan dan peningkatannya lebih optimal, latihan harus beragam. Jika permainan dimasukkan ke dalam program ini dapat mengembangkan gerak dasar. Seringkali pelatih memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan tertentu.

Academy gemilang putri merupakan salah satu tempat pembinaan futsal putri Batanghari. Hal ini dengan adanya pengembangan Academy gemilang putri Batanghari melalui survey yang dilakukan peneliti ini memiliki pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari masing-masing orang tua pemain. Tim futsal academy gemilang Batanghari ini sendiri terbentuk pada awal tahun 2019 tim futsal putri pertama yang ada di Batanghari, dimana sarana dan prasarananya telah lengkap dengan adanya lapangan permanen. Tim futsal ini belum banyak menghasilkan prestasi dikarenakan minimnya kejuaraan atau kompetisi yang diikuti, namun bukan berarti tim ini tidak melakukan pertandingan.

Berdasarkan kejadian yang terjadi selama pertandingan persahabatan di lapangan yang berlangsung selama (20 menit) menduga dalam pendekatan latihan holistik ball feeling terhadap kecepatan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain belum sesuai dengan harapan yang diinginkan, apabila hal ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Belum tepat *ball feeling* terhadap bola dan *dribbling* yang belum pas mengontrol bola. Peneliti akan mencoba membuktikan beberapa bentuk latihan dari *ball feeling* ditambah dengan latihan variasi *dribbling* yang mungkin dapat membantu meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain. Oleh sebab itu dibuktikan secara ilmiah, melalui sebuah

penelitian yang berjudul: Pendekatan Latihan Holistik *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Futsal Putri Academy Gemilang Batanghari.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, didapatkan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya penekanan pada kecepatan dan reaksi latihan holistik *ball feeling*.
2. Kurangnya kontrol *dribbling* pada bola pemain academy gemilang putri Batanghari.
3. Kurangnya ragam latihan kecepatan *dribbling* untuk melatih ketepatan terhadap bola.

1.3 Batasan Masalah

Pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah adapun batasan masalahnya sebagai berikut:

1. Penelitian ini akan difokuskan pada pemain futsal putri.
2. Penelitian akan berfokus pada aspek *ball feeling* dan kecepatan *dribbling* tertentu, seperti kontrol bola, pergerakan mengelilingi lawan, dan mengatasi tekanan lawan.
3. Penelitian ini akan dilakukan dalam lingkungan latihan futsal dan situasi permainan simulasi.
4. Penelitian akan dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan 5 minggu 16 kali pertemuan, dengan evaluasi hasil setiap minggunya.
5. Penelitian akan dilakukan di lapangan gemilang futsal Batanghari

6. Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.”

1.4 Rumusan Masalah

Bagaimana pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pendekatan latihan holistik *ballfeeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari.
2. Untuk menganalisis dampak dari pendekatan latihan holistik *ballfeeling* terhadap kecepatan *dribbling*.
3. Untuk mengidentifikasi apakah pendekatan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*.
4. Untuk mengetahui kecepatan *dribbling* pemain futsal putri acadmy gemilang Batanghari.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap permasalahan yang diteliti diharapkan dapat mmeproleh hasil yang positif dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi, khususnya

dalam cabang olahraga futsal putri. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dapat membantu pemain futsal meningkatkan kecepatan *dribbling* mereka melalui pendekatan latihan holistik *ballfeeling*
2. Hasil penelitian dapat memberikan panduan baru dalam mengembangkan metode latihan yang efektif dan inovatif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam olahraga futsal.
3. Pelatih dan pemain futsal dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk merancang sesi latihan yang lebih efektif, terarah, dan berfokus pada aspek *ballfeeling* dalam *dribbling*.
4. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor seperti perasaan terhadap bola (*ballfeeling*) dapat mempengaruhi hasil dari kecepatan *dribbling*.
5. Penelitian dapat memberikan kontribusi pada literatur ilmiah dalam bidang olahraga, terutama dalam konteks futsal, dengan menyediakan informasi baru tentang metode pelatihan dan perkembangan kecepatan.
6. Melalui penerapan pendekatan latihan holistik *ballfeeling*, pemain futsal dapat mengalami peningkatan prestasi mereka dalam kecepatan *dribbling*, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada penampilan tim secara keseluruhan.
7. Prinsip-prinsip yang dihasilkan dari penelitian ini juga dapat diterapkan dalam olahraga lain yang melibatkan penggunaan bola dan kecepatan *dribbling*.

8. Dengan mengasah kecepatan *dribbling* melalui pendekatan latihan holistik *ballfeeling*, pemain futsal dapat meningkatkan daya saing mereka dalam kompetisi lokal maupun internasional.
9. Penelitian dapat membuka jalan untuk pengenalan pendekatan latihan holistik *ballfeeling* dalam pembinaan olahraga futsal secara lebih luas, menghasilkan perubahan positif dalam metode pelatihan yang ada.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Futsal

Futsal adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh lima orang pemain dalam satu timnya empat pemain dan satu penjaga gawang yang saling berlawanan. Olahraga ini hampir mirip dengan olahraga sepak bola, memiliki pemain lebih banyak dari futsal sebelas pemain dan satu penjaga gawang. Futsal memiliki ukuran lapangan dan bola lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola. Sama-sama memiliki tujuan memasukkan bola ke gawang lawan hingga mendapat poin dan bertahan di gawang sendiri.

Olahraga futsal adalah permainan sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan ukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 Orang (masing-masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat dari pada yang digunakan dalam sepak bola. (Sahda Halim, 2009:6).

Menurut Asmar Jaya (2008:62), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali skil dan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan didalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. (Justinus Lhaksana, 2011:5).

Olahraga futsal adalah permainan cepat dan dinamis, dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal mejadi sarana untuk mengembangkan bakat permainan sepak bola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor, celana pendek, pelindung lutut dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola. (Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, 2008:39).

Futsal merupakan kata yang digunakan secara international untuk permainan sepak bola dalam ruang. Murhananto (2008). Kata futsal berasal dari kata *futbol* atau *futebol* (dari Bahasa Sepanyol dan Portugal yang berarti pemain sepak bola) dan *salaon* atau *sala* (dari Bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruang) jika diartikan futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan. Futsal merupakan olahraga yang kompleks karna memerlukan teknik dan taktik khusus. Pelatihan secara rutin diharapkan para pemain dapat lebih terlatih dan kemampuan tekniknya terpantau. Menurut FIFA, asal mula futsal ini dimulai pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay.

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).

Kadir (Bakit,2021) mengatakan bahwa latihan *ballfeeling* “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”.

Pertama futsal ini diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani, seorang pelatih sepak bola asal Argetina. Hujan yang sering mengguyuru Montevideo membuatnya kesal, karena rencana yang ia susun jadi berantakan karena lapangan yang tergenang air, lalu ceriani memindahkan latihan kedalam ruangan.

Pertama, ia tetap menggunakan jumlah pemain 11 orang namun, kerna lapangan yang sempit ia memutuskan untuk mengurangi jumlah pemain menjadi 5 orang tiap tim termasuk penjaga gawang, ternyata latihan didalam ruangan itu sangatlah efektif dan atraktif sehingga mampu menarik minat banyak masyarakat Montevideo. Selain perbedaan jumlah pemain, ukuran lapangan dan berat bola futsal juga berbeda dengan sepak bola, pada olahraga sepak bola dibutuhkan lapangan dengan panjang 90m-120m dan lebar 45m-90m. sedangkan olahraga futsal hanya dibutuhkan lapangan dengan panjang sekitar 25m-42m dan lebar 15m-25m. Lalu banyak penggemar bola dikota itu yang mencoba permainan baru ini, dan jadilah futsal, olahraga yang diminati masyarakat luas.

Kecepatan *dribbling* dalam futsal memiliki beberapa pentingnya. Pertama, *dribbling* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik dan menghindari lawan, membantu dalam mempertahankan posisi bola. Kedua, kecepatan *dribbling* dapat membantu memecah pertahanan lawan dengan menggiring bola melewati pemain lawan, menciptakan peluang serangan. Selain itu, *dribbling* juga membantu pemain menjaga keseimbangan dan mengelabui lawan, menciptakan ruang untuk bergerak dan mengoper bola. Intinya, kecepatan *dribbling* adalah aspek penting dalam futsal karena memainkan peran sentral dalam mengembangkan serangan dan mengontrol permainan. Pendekatan latihan

holistik adalah pendekatan yang melibatkan pengembangan seluruh individu, bukan hanya aspek-aspek tertentu.

Dalam konteks olahraga, pendekatan ini fokus pada pengembangan fisik, mental, teknis, dan taktikal secara menyeluruh. Ini berarti tidak hanya melatih keterampilan fisik atau teknis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, emosional, dan strategis dari individu atau tim. Dalam hal olahraga, pendekatan holistik mengakui bahwa berbagai faktor saling terkait dan mempengaruhi performa keseluruhan. Ini dapat mencakup latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran, latihan teknis untuk mengasah keterampilan, latihan mental untuk mengelola tekanan dan fokus, serta latihan taktikal untuk memahami strategi permainan. Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau tim yang seimbang dalam semua aspek yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga atau aktivitas tertentu.

Pendekatan latihan holistik dalam perkembangan kecepatan *dribbling* berfokus pada berbagai aspek permainan ke dalam latihan. Ini melibatkan latihan yang mirip dengan situasi permainan sebenarnya, di mana pemain tidak hanya berlatih *dribbling*, tetapi juga mengembangkan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik mereka. Pendekatan ini dapat mencakup latihan seperti latihan bermain, permainan kecil, atau situasi simulasi pertandingan yang memungkinkan pemain berlatih *dribbling* dalam konteks permainan yang dinamis dan realistis.

Dengan fokus pada pengembangan kecepatan *dribbling* dalam situasi permainan yang nyata, pendekatan latihan holistik membantu pemain mengaplikasikan kecepatan mereka dengan lebih efektif saat bermain dalam

pertandingan sebenarnya. *Ball feeling*, atau rasa bola, merupakan fokus penting dalam mengembangkan kecepatan *dribbling* yang lebih baik. Ini mengacu pada kemampuan pemain untuk merasakan dan beradaptasi dengan pergerakan bola di kaki mereka dengan akurat dan sensitif. Dalam konteks *dribbling*, memiliki *ball feeling* yang baik memungkinkan pemain untuk:

1. Mengontrol Bola Secara Presisi, pemain dengan *ball feeling* yang baik dapat mengendalikan bola dengan lembut dan akurat, memungkinkan mereka untuk mengarahkan bola dengan tepat ke arah yang diinginkan.
2. Beradaptasi dengan perubahan, saat bergerak di lapangan pemain perlu merespons berbagai permukaan lapangan dan perubahan posisi bola. Dengan *ball feeling* yang baik, pemain dapat beradaptasi dengan cepat dengan perubahan-perubahan ini.
3. Mampu memperoleh Keuntungan taktis, pemain dengan *ball feeling* yang cemerlang dapat mengelabui lawan dengan pergerakan mendadak, pergantian arah, dan pintas. Ini menciptakan peluang untuk melewati pemain lawan atau menciptakan ruang untuk bergerak.
4. Meningkatkan Pengambilan Keputusan *ball feeling* membantu pemain dalam mengambil keputusan cepat mengenai langkah selanjutnya. Kemampuan untuk merasakan posisi bola membantu pemain memutuskan apakah akan melanjutkan *dribbling*, melepaskan umpan, atau melakukan aksi lainnya.
5. Mengembangkan Kreativitas *ball feeling* yang baik memungkinkan pemain untuk bereksperimen dengan berbagai teknik *dribbling* dan gerakan yang tidak terduga. Ini membantu mengembangkan kreativitas

dalam permainan. Dalam latihan, pemain dapat meningkatkan *ball feeling* melalui latihan-latihan yang fokus pada mengontrol bola dengan berbagai bagian kaki, merespons perubahan arah, dan mempraktikkan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda. Dengan mengasah *ball feeling*, pemain dapat mengembangkan kecepatan *dribbling* yang lebih baik dan lebih efektif dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Hubungan antara “*Ball Feeling*” dan kecepatan *dribbling* sangat erat. “*Ball Feeling*” merujuk pada kemampuan pemain untuk merasakan dan mengendalikan bola dengan akurat dan sensitif. Kecepatan *dribbling*, di sisi lain, melibatkan kemampuan pemain untuk menggiring bola dengan baik dalam berbagai situasi permainan.

“*Ball Feeling*” merupakan dasar dari kecepatan *dribbling* yang efektif. Kemampuan merasakan bagaimana bola bergerak di bawah kaki, bagaimana ia menyentuh permukaan lapangan, dan bagaimana reaksi bola terhadap sentuhan pemain adalah faktor penting dalam mengembangkan teknik kecepatan *dribbling* yang baik. Dengan *ball feeling* yang kuat, pemain dapat lebih mudah mengendalikan pergerakan bola dan mengatasi hambatan seperti tekanan dari lawan.

Ketika seorang pemain memiliki *ball feeling* yang baik, ia dapat menggiring bola dengan gerakan yang halus dan alami, memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat dan fleksibel di lapangan. Kemampuan ini juga memungkinkan pemain untuk menjalankan variasi *dribbling*, seperti pergantian arah tiba-tiba, dan gerakan lainnya, yang dapat membingungkan lawan dan menciptakan peluang serangan.

Dengan demikian, ball feeling dan kecepatan *dribbling* saling melengkapi dan mendukung satu sama lain. Peningkatan *ball feeling* akan secara langsung meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola dan menjalankan *dribbling* yang lebih efektif. Sebaliknya, kecepatan *dribbling* yang terlatih dengan baik juga akan memperkuat *ball feeling* pemain, karena semakin sering pemain berlatih mengendalikan bola, semakin baik juga sensitivitas dan keakuratannya dalam merasakan bola.

Contoh Kasus: *Dribbling* di Tengah Tekanan Lawan

Sasa adalah seorang pemain futsal yang sedang mengembangkan kecepatan *dribblingnya*. Dalam sebuah pertandingan, dia mendapati dirinya di 15imana lapangan dengan dua pemain lawan yang mendekatinya dengan cepat. Kondisinya sulit, karena ia memiliki sedikit ruang untuk bergerak dan sedang ditekan oleh dua lawan.

Namun, karena Sasa telah berlatih dengan fokus pada meningkatkan *ball feeling*-nya, ia memiliki kemampuan untuk merasakan pergerakan bola di bawah kakinya dengan sangat baik. Dalam situasi ini, ia tidak panik. Alih-alih mengoper bola atau kehilangan kendali, Sasa menggunakan kecepatan *ball feeling*-nya untuk mengelabui lawan.

Dengan 15imana15 kaki yang halus, Sasa dengan cepat mengubah arah bola dengan bagian dalam kakinya yang lebih lembut. Ini membuat bola mengalami perubahan arah yang tiba-tiba, dan lawan yang mendekatinya kehilangan momentum mereka. Kemudian, dengan 15imana15 yang cerdas, Sasa melompati salah satu lawan yang mencoba merampas bola dan menerobos di antara keduanya. Hasilnya, Sasa berhasil keluar dari tekanan lawan dan

melanjutkan *dribblingnya*. Keterampilan *ball feeling*-nya memungkinkan dia merasakan bagaimana bola merespons sentuhan dan perubahan arahnya, serta memberinya keuntungan taktis untuk mengatasi situasi sulit dengan cara yang tidak terduga.

Dalam contoh ini, peningkatan *ball feeling* memungkinkan pemain seperti Sasa untuk dengan cekatan mengatasi tekanan lawan dalam situasi yang tampak sulit. Dengan merasakan pergerakan bola dan menggunakan kecepatan *dribbling* yang baik, pemain dapat menciptakan peluang untuk mengatasi lawan dan menjaga kendali atas permainan.

Pendekatan latihan holistik dalam pengembangan kecepatan *dribbling* adalah pendekatan yang mencakup latihan yang lebih menyeluruh dan mirip dengan situasi permainan sebenarnya. Hubungan antara pendekatan latihan holistik dan pengembangan kecepatan *dribbling* melibatkan beberapa aspek, Penerapan dalam Konteks Permainan Nyata, Pendekatan latihan holistik memungkinkan pemain untuk mengasah kecepatan *dribbling* mereka dalam konteks permainan yang lebih nyata. Ini membantu pemain dalam mengaplikasikan keterampilan mereka dengan lebih efektif saat bermain dalam pertandingan sebenarnya.

Pengembangan Kemampuan Taktis, dalam pendekatan ini pemain juga mengembangkan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik saat berlatih. Ini membantu pemain dalam membuat keputusan yang cerdas saat menggunakan kecepatan *dribbling* dalam situasi permainan yang bervariasi. Transfer kecepatan pendekatan holistik dapat membantu pemain mentransfer kecepatan *dribbling* mereka dari latihan ke pertandingan. Penerapan

yang terus menerus dalam situasi permainan mirip dapat membantu pemain merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menggunakan kecepatan *dribbling* di lapangan.

Tantangan untuk Klaim Efektivitas Waktu yang Dibutuhkan Pendekatan holistik cenderung memerlukan waktu yang lebih lama dalam setiap sesi latihan. Dibutuhkan waktu untuk menjalankan latihan yang lebih mirip permainan sebenarnya dan untuk memfokuskan pada pengembangan taktis.

Variabilitas Latihan Sementara pendekatan holistik menekankan latihan dalam konteks permainan, beberapa latihan teknis mungkin tetap diperlukan untuk mengasah kecepatan dasar *dribbling*. Oleh karena itu, pendekatan ini mungkin memerlukan kombinasi latihan teknis dan holistik.

Penting untuk diingat bahwa efektivitas pendekatan latihan holistik atau pendekatan lain dalam pengembangan kecepatan *dribbling* dapat bervariasi berdasarkan pemain, pelatih, dan lingkungan latihan. Keterampilan individu, tujuan latihan, dan preferensi pemain semua dapat memengaruhi keberhasilan pendekatan tertentu. Oleh karena itu, pendekatan holistik bisa sangat bermanfaat, tetapi dapat ditingkatkan dengan penyesuaian dan penggabungan dengan latihan teknis yang sesuai.

Keterbatasan penelitian sebelumnya terkait pendekatan holistik dan “*ball feeling*.” Beberapa kemungkinan keterbatasan meliputi:

1. Keterbatasan Ruang Lingkup fokus pada aspek-aspek tertentu dari pendekatan holistik dan “*ball feeling*,” sehingga beberapa elemen penting belum dieksplorasi secara mendalam.

2. Metodologi Terbatas penelitian sebelumnya mungkin telah menggunakan metodologi tertentu yang tidak sepenuhnya memadai untuk menggali potensi dari pendekatan holistik dan *“ball feeling.”*
3. Konteks Keterbatasan beberapa penelitian mungkin dilakukan dalam konteks yang terbatas, seperti kelompok sampel yang kecil atau lingkungan yang terbatas, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan secara umum.
4. Kurangnya Studi Komparatif penelitian sebelumnya mungkin belum melibatkan perbandingan yang memadai antara pendekatan holistik dan *“ball feeling”* dengan pendekatan lainnya, sehingga sulit untuk menilai keunggulan dan kelemahan masing-masing.
5. Kurangnya Analisis Dalam-dalam beberapa penelitian mungkin hanya memberikan analisis permukaan terhadap pendekatan holistik dan *“ball feeling”* tanpa menyelami faktor-faktor yang lebih mendalam yang mungkin mempengaruhi hasilnya.
6. Keterbatasan Data Terkadang, penelitian mungkin mengandalkan data yang terbatas atau kurang representatif, yang dapat mempengaruhi validitas temuan.
7. Perkembangan Terbaru jika penelitian sebelumnya dilakukan beberapa waktu lalu, kemungkinan ada perkembangan baru dalam pendekatan holistik dan *“ball feeling”* yang belum terefleksikan dalam penelitian tersebut.

Untuk mengatasi keterbatasan ini, penelitian selanjutnya dapat merancang metodologi yang lebih komprehensif, melibatkan sampel yang lebih besar dan

melibatkan, serta mempertimbangkan konteks yang lebih luas. Selain itu, penelitian komparatif yang cermat dan analisis mendalam dapat membantu mengidentifikasi potensi dan batas dari pendekatan holistik dan “*ball feeling*.”

Penelitian tentang latihan holistik *ball feeling* pada kecepatan *dribbling* futsal memiliki potensi untuk mengungkap dampak positifnya. Metode latihan tersebut fokus pada pengembangan sensitivitas terhadap bola dan pemahaman, yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* para pemain futsal. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif, berdasarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pendekatan latihan holistik *ball feeling* dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam konteks permainan futsal.

Hasil penelitian mengenai pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* dapat memberikan wawasan baru bagi berbagai pihak dalam dunia futsal. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pendekatan latihan ini dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan *dribbling* mereka. Pelatih dapat menerapkan pendekatan ini dalam program latihan mereka untuk menciptakan sesi yang lebih efektif dan terfokus.

Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pengembangan keterampilan sensitivitas terhadap bola dan pemahaman lapangan dalam meningkatkan *dribbling*. Pemain dapat lebih memahami mengapa latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* dapat membantu mereka menjadi pemain yang lebih baik dalam futsal.

2.1.2 Hakikat Latihan Holistik

Menurut Husein Heriyanto (2003) paradigma holistik dapat diartikan sebagai suatu cara pandangan yang menyeluruh dalam mempersepsi realitas. Berpandangan holistik artinya lebih memandang aspek keseluruhan dari pada bagian-bagian, bercorak sistematis, terintegrasi kompleks, dinamis, non-mekanik dan non-linier. Latihan holistik dimana latihan terintegrasi antara fisik, teknik dan taktik dan mental, dimana dalam setiap latihan sepak bola selalu tercipta situasi komunikasi, persepsi dan eksekusi gerakan (Danurwinto 2014: 7).

Pendekatan latihan holistik adalah pendekatan yang melibatkan pengembangan seluruh individu, bukan hanya aspek-aspek tertentu. Dalam konteks olahraga, pendekatan ini fokus pada pengembangan fisik, mental, teknik, dan taktik secara menyeluruh. Ini berarti tidak hanya melatih keterampilan fisik atau teknis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis, emosional, dan strategis dari individu tim. Dalam hal olahraga, pendekatan holistik mengakui bahwa berbagai faktor saling terkait dan mempengaruhi penampilan keseluruhan. Ini dapat mencakup latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran, latihan teknis untuk mengasah keterampilan, latihan mental untuk mengelola tekanan dan fokus, serta latihan taktikal untuk memahami strategi permainan.

Pendekatan ini bertujuan untuk menciptakan pemain atau tim yang seimbang dalam semua sudut pandang yang diperlukan untuk sukses dalam olahraga atau aktivitas tertentu. Pendekatan latihan holistik dalam perkembangan kecepatan *dribbling* berfokus pada mengintegrasikan berbagai sudut pandang permainan ke dalam latihan. Ini melibatkan latihan yang mirip dengan situasi permainan sebenarnya, di mana pemain tidak hanya berlatih *dribbling*, tetapi juga

mengembangkan pemahaman taktis, pengambilan keputusan, dan koordinasi motorik mereka. Pendekatan ini dapat mencakup latihan seperti latihan bermain, permainan kecil, atau situasi simulasi pertandingan yang memungkinkan pemain berlatih *dribbling* dalam konteks permainan yang dinamis dan realistis. Dengan fokus pada pengembangan kecepatan *dribbling* dalam situasi permainan yang nyata, pendekatan latihan holistik membantu pemain mengaplikasikan keterampilan mereka dengan lebih teratur saat bermain dalam pertandingan sebenarnya.



Gambar 2.1: Latihan Holistik *Ball Feeling*
Sumber: (Dokumentasi Sendiri)

2.1.3 Pengertian *Ball Feeling*

Latihan *ball feeling* merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengelola dan mengarahkan perasaan bola. Kadir dalam Wijaya, Y, S (2015: 20) mengatakan bahwa latihan *ball feeling* adalah “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”. Untuk dapat memiliki teknik futsal yang sempurna dan benar maka pemain futsal wajib memiliki *ball feeling* yang sempurna.

Penelitian tentang latihan holistik *ball feeling* pada kecepatan *dribbling* futsal memiliki potensi untuk mengungkap dampak positifnya. Metode latihan

tersebut fokus pada pengembangan sensitivitas terhadap bola dan pemahaman, yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* para pemain futsal. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih efektif, berdasarkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana pendekatan latihan holistik *ball feeling* dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam konteks permainan futsal.

Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Hasil penelitian mengenai pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* dapat memberikan wawasan baru bagi berbagai pihak dalam dunia futsal. Bagi pelatih, penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pendekatan latihan ini dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan *dribbling* mereka. Pelatih dapat menerapkan pendekatan ini dalam program latihan mereka untuk menciptakan sesi yang lebih efektif dan terfokus.

Bagi pemain, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pengembangan keterampilan sensitivitas terhadap bola dan pemahaman lapangan dalam meningkatkan *dribbling*. Pemain dapat lebih memahami mengapa latihan holistik *ball feeling* dapat membantu mereka menjadi

pemain yang lebih baik dalam futsal. Adapun macam-macam pendekatan latihan holistik *ball feeling*:

1. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam
2. Dribbling menggunakan kaki bagian luar
3. Dribbling menggunakan kaki bagian telapak
4. Dribbling menggunakan kaki bagian punggung

2.1.4 Hakikat *dribbling*

Menurut Lhaksana, (2011: 33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan satu timnya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sedangkan menurut Yanuar dan Sudarso *dribbling* adalah salah satu metode memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Agus Suswaro D M, Saryono, dan Yudianto (2009:150) *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun kosong. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* kegawang. Menggiring bola adalah metode membawa bola dengan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya di lapangan (Konger dalam Ardiansyah & Wirnarno, 2020: 14).

Menggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat

pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain futsal pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya.

Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah:

- 1) Kemampuan mengontrol bola/ penguasaan bola
- 2) Kemampuan melakukan gerak tipu
- 3) Kemampuan mengubah arah
- 4) Kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam menggerakkan bola secara efektif dengan menggunakan kaki bagian tertentu yang membutuhkan komponen fisik. Saat menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan kaki bagian punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

2.1.5 Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Hal ini dapat dibuktikan, pada suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif. Dalam olahraga futsal untuk menciptakan hasil yang maksimal (gol) disamping mempunyai tim yang baik pemain juga perlu memiliki kemampuan dasar yang

baik pula, seperti mengumpan, menerima, menggiring, menembak dan menyundul bola.

a. Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Menurut Agus Susworo Dwi Marhendro, dkk (2009: 150) "*controlling* adalah kemampuan pemain saat menerima bola, Kemudian berusaha menguasai bola sampai saat pemain tersebut akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola". Gerakan selanjutnya tersebut seperti mengumpan, menggiring, ataupun menembak Ke Gawang. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *controlling* yang dominan digunakan adalah dengan kaki, meskipun dapat dilakukan dengan semua anggota tubuh badan selain tangan. Menurut Justinus Lhaksana (2012: 31) "teknik dasar dalam keterampilan kontrol (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*)". Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Di bawah ini adalah hal yang harus dilakukan dalam melakukan menahan bola.

- 1) Selalu melihat dan jaga keseimbangan pada saat datangnya bola.
- 2) Sentuh atau tahan dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

b. Teknik dasar mengumpan (*passing*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan berukuran kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan

akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Keberhasilan mengumpan ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal dalam kualitas mengumpan: Keras, Akurat, dan Mendatar. Dalam melakukan *passing*: tempatkan kaki tumpu disamping bola, buka kaki yang untuk mengumpan, menggunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*, kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat, kaki dalam diarahkan ke tengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung, diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

a. Teknik Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Menurut Justinus (2012:32) keterampilan *Chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu. *Chipping* yaitu digunakan untuk melintasi lawan dengan umpan lambung yang memblok jalur operan bawah. Perkenaannya tepat dibagian bawah bola dengan menggunakan ujung sepatu. Hal ini harus dilakukan dalam melakukan mengumpan lambung bola: tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*, gunakan ujung sepatu yang diarahkan kebagian bawah bola agar bola melambung, teruskan dengan gerakan lanjutan. Setelah sentuhan dengan bola.

b. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 33) teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan

peluang dalam mencetak gol. Perlu diketahui dalam teknik menggiring bola yaitu: kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan, jaga keseimbangan badan saat *dribbling*, fokuskan pandangan pada setiap kali bersentuhan dengan bola, sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki dengan berkesinambungan. Menurut Andri Irawan (2009: 31-32) menggiring bola adalah salah satu usaha untuk memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat kaki kita, jauh dari lawan ketika permainan berlangsung.

Dalam permainan futsal menggiring bola dapat dilakukan menggunakan telapak kaki (*sole of the foot*), menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*), kaki bagian luar (*outside of the foot*), dan bagian punggung kaki (*instep of the foot*). Akan tetapi situasi permainan menuntut untuk menggiring bola dengan telapak kaki (*sole of the foot*) dengan alasan permukaan lapang yang rata

c. Teknik Dasar Menembak Bola (*Shooting*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 34-35) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung kaki.

a) Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki Tempatkan kaki tumpu disamping bola dengan jari-jari lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang digunakan untuk menendang, gunakan bagian punggung kaki untuk

melakukan shooting, konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola, kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

b) Teknik *Shooting* Menggunakan ujung kaki Posisikan badan agak condong kedepan. Apabila badan tidak dicondongkan, kemungkinan bear perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi, teknik shooting dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki, sama halnya dengan shooting menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan shooting perkenaan kaki tepat di ujung kaki, teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting, ayunan kaki jangan di hentikan.

D. Teknik Dasar Menyundul (*Heading*)

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) pentingnya menyundul bola dalam permainan futsal tidak seperti permainan sepakbola konvensional, tetapi ada situasi ketika anda perlu menggunakan teknik menyundul dalam mencetak gol. Untuk menyundul bola, hendaknya memperhatikan berikut ini: lihat datangnya bola, melengkungkan tubuh, sentuh bola dengan dahi (bagian kepala yang keras), ada gerakan lanjutan setelah sentuhan dengan bola, sehingga jatuhnya bola lebih cepat kearah yang dituju.

2.1.6 Manfaat Olahraga Futsal

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang hampir sama dengan sepak bola, meskipun dilakukan didalam ruangan. Pemain per tim saling bekerja sama untuk saling memasukkan bola ke gawang yang dijaga oleh seorang pemain.

Ukuran bola futsal ini kecil dan gawangnya lebih kecil dari sepak bola. Namun, ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak untuk mencari ruang kosong yang lebih menguntungkan dan mengambil keputusan dengan cepat, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang ekstra.

Adapun manfaat dari Olahraga futsal:

1. Kesehatan Jantung dan Kardiovaskular futsal adalah olahraga yang melibatkan gerakan cepat dan intens, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular.
2. Kebugaran Fisik bermain futsal melibatkan banyak berlari, berhenti, dan berubah arah, yang dapat meningkatkan kebugaran fisik, termasuk kekuatan otot dan daya tahan.
3. Futsal memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan kaki, membantu meningkatkan keterampilan motorik.
4. Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan bermain futsal dapat membantu menjadi lebih cepat dan lebih tangkas dalam pergerakan.
5. Peningkatan Kemampuan Berpikir Cepat futsal adalah olahraga yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat dan reaksi instan, yang dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir cepat.
6. Bermain futsal dalam tim memungkinkan berinteraksi dengan orang lain, membangun koneksi sosial, dan belajar tentang kerja sama tim.

7. Mengurangi Stres, seperti semua olahraga, futsal dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan.
8. Komunikasi dalam tim sangat penting. Ini dapat membantu meningkatkan keterampilan komunikasi.
9. Futsal memerlukan latihan dan kedisiplinan untuk meningkatkan keterampilan. Ini dapat membantu mengembangkan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.
10. Kecerdasan Taktis futsal melibatkan pemahaman tentang taktik permainan, yang dapat meningkatkan kemampuan dalam berpikir taktis dalam situasi lain.

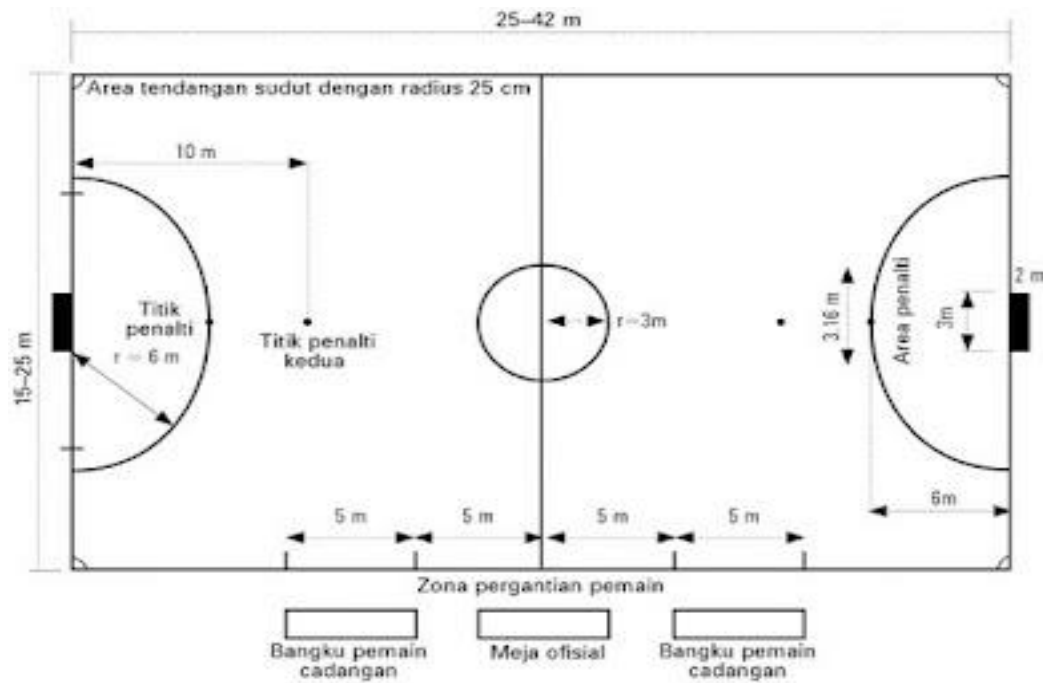
Semua manfaat ini membuat futsal menjadi olahraga yang sangat baik untuk kesehatan fisik dan mental.

2.1.7 Lapangan dan Peralatan Futsal

A. Lapangan Futsal

1. Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis batas: garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis garang yang di ujung-ujung, dan garis melintang di garis tengah lapangan.
3. Lingkaran tengah: berdiameter 6 m.
4. Daerah penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang
5. Garis penalti: 6 m dari titik tengah garis gawang.
6. Garis penalti kedua: 12 m dari titik tengah garis gawang.

7. Zona pergantian: daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
8. Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.



Gambar: 2.2 Lapangan Futsal

(Sumber: ilmusiana 2019:06)

B. Peralatan Bola Futsal

- 1) Ukuran: nomor 4
- 2) Keliling: 62-64 cm.
- 3) Berat: 390-430 gram.
- 4) Lambungan: 55-65 cm pada pantulan pertama.
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya)

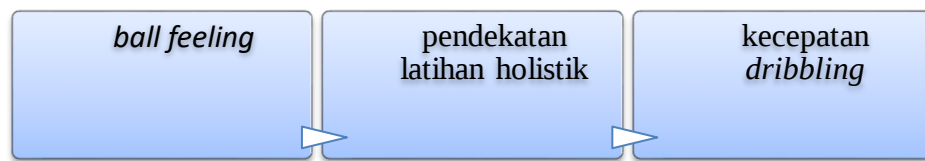


Gambar: 2.3 Bola Futsal
(Sumber: dokumentasi sendiri)

2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan pendapat serta teori-teori yang dikemukakan para ahli seperti yang dipaparkan dalam kajian teori. *Ball feeling* dan *dribbling* merupakan gerakan dasar yang harus dikuasai bagi setiap pemain. Permainan futsal suatu tim harus berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola dari lawan.

Oleh karna itu sangat dibutuhkan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* yang baik agar penguasaan bola lebih maksimal. Maka pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* dilakukan agar tidak membuat para pemain membosankan dengan cara berbagai macam latihan seperti *dribbling* sesama teman, *dribbling* menggiring bola mengunakan kaki bagian telapak, *dribbling* menggiring bola mengunakan kaki bagian punggung, *dribbling* menggiring bola mengunakan kaki bagian luar, *dribbling* menggiring bola mengunakan kaki bagian dalam dan ini merupakan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling*. Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar: 2.4 kerangka berpikir

2.3 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Pendekatan latihan holistik *ballfeeling* mampu meningkatkan pemahaman teknis terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari”.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan dilapangan futsal Academy Gemilang Batanghari Rengas Condong, Kec. Muara Bulian Kab. Batanghari, jambi (36613).

Penelitian dilakukan pada tanggal 5 November hingga 26 November tahun 2023. Penelitian dilaksanakan selama 5 minggu yang berjumlah 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (sesuai dengan teori latihan), yakni pada hari selasa, jumat, dan kamis.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian Eksperimen. Maksum (2009:11) mengemukakan bahwa, penelitian Eksperimen adalah suatu penelitian penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab-akibat diantara variable-variabel.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*onegroupspretest-posttestdesign*”. Kelompok dalam penelitian diberi *pretest* dan *posttest*. Kelompok ini diberi perlakuan (*treatment*) latihan zig-zag menggunakan bola dan *ball feeling*. Adapun desain peneletian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

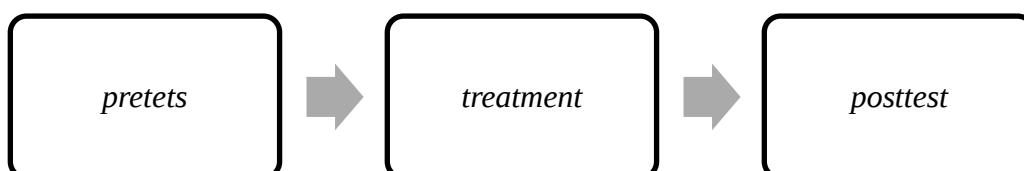


Table 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest (tes awal)

Treatment (perlakuan)

Posttest (tes akhir)

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012:61). Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi penelitian ini adalah seluruh pemain futsal putri academy gemilang Batanghari berjumlah 12 orang.

3.3.2 Sampel

Menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi, teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu menurut Sugiyono (2011:85). Dari populasi sebanyak 12 pemain futsal putri tersebut seluruhnya dijadikan sampel dalam penelitian ini.

3.4 Teknik pengambilan sampel

Menurut Supardi (1993), teknik pengambilan dan penarikan sampel merupakan suatu cara atau teknik yang digunakan dalam menentukan penelitian. Margono (2004), penentuan dan pengambilan sampel harus sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya dengan memperhatikan sifat

dan penyebaran populasi agar sampel yang diperoleh dapat mewakili populasi (bersifat *reperesentatif*).

Teknik sampling yang digunakan untuk mengambil sampel penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Menurut (sugiyono, 2007) menyatakan, “*total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, dimana data sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan”. Pada penelitian ini diambil keseluruhan pemain futsal putri academy gemilang.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir. Setelah diberi perlakuan, kemudian dilakukan uji tes kembali yang disebut tes akhir. Data tes awal dan tes akhir ini di olah, sehingga hasil pengelolaan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima atau tidak.

Data diambil dari hasil pengukuran dengan menggunakan perlengkapan sebagai berikut:

- a. Bola untuk alat tes menggiring bola
- b. *Cones* atau patok
- c. Peluit untuk aba-aba
- d. Stop watch untuk menghitung waktu
- e. Alat tulis untuk mencatat hasil tes.

Pelaksanaan tes pengukuran adalah sebagai berikut:

1. Pemain berdiri diatas garis star dengan siap untuk menggiring bola zig-zag dengan melewati *cone* didepan.
2. Saat peluit ditiupkan pemain langsung melaksanakan *dribbling* zig-zag dengan melewati *cone* tersebut, pemain diharapkan melakukan *dribbling* dengan benar.
3. Pemain harus melwati tujuh patok yang berjarak 15 meter secara bolak balik dengan benar sampai kembali lagi ketempat semula.
4. Waktu yang dicatat adalah waktu dari permulaan *dribbling* dari garis star sampai akhir dan pemain melewati garis
5. Setiap peserta mendapatkan kesempatan tiga kali dan diambil waktu terbaik dari tiga kali pengulangan.

Jarak	Waktu/detik	Kategori
15 meter	<10.23	Baik sekali
	10.24-16.40	Baik
	16.40-18.40	Kurang Baik
	>18.40	Sangat Kurang

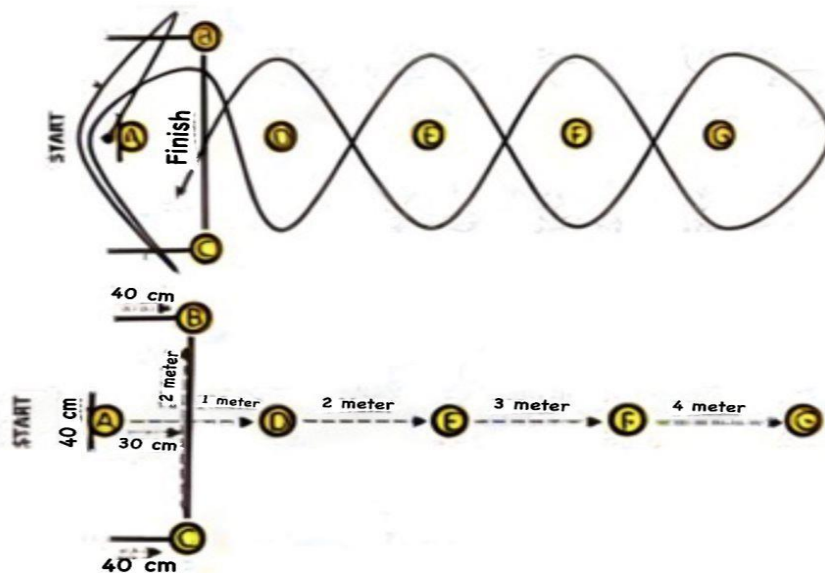
Table 3.2 Tes Kecepatan *Dribbling*

3.6 Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah instrument kecepatan *dribbling* validitas yang menggunakan ahli dan realabilitas tes yang menggunakan *test re-test* dan uji coba kelompok kecil dan besar sebagai dasar untuk layak atau tidaknya instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal sangat dibutuhkan untuk mengetahui kemampuan kecepatan *dribbling* pemain futsal, pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pemainnya, dan pengembangan instrument tes *dribbling* pada olahraga futsal sangat dibutuhkan sebagai acuan

pelatih sebagai evaluasi dari latihan dribbling pemainnya. Data diambil dari hasil pengukuran dengan menggunakan perlengkapan sebagai berikut:

- Bola untuk alat tes menggiring bola
- Cones* atau patok
- Peluit untuk aba-aba
- Stop watch untuk menghitung waktu
- Alat tulis untuk mencatat hasil tes.



**Gambar 3.3: Design tes dribbling futsal
(Sumber: jurnal Randy Febri Tauba)**

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang di pergunakan adalah uji-T (*T-test*). Untuk melakukan uji-T, populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogeny.

3.7.1 Uji Normalitas

uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji *liliefors* sebagai berikut:

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X_i - X}{S}$$

Keterangan:

Z_i = Sekor baku

X_i = Sekor hasil kecepatan *dribbling*

X = Rata-rata hasil kecepatan *dribbling*

S = Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus: $P(Z < Z_i)$
- c. Menghitung proporsi $Z_1, Z_2 \dots Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka, $S(z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n}$
- d. Menghitung selisih $F(Z_i) - (S(Z_i))$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah L_0
- f. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L_t dalam table dengan $\alpha = 0,05$.

Jika sekor kecepatan *dribbling* $< 0,05$ maka pemain berdistribusi dikatakan tidak normal dan sebaliknya jika skor kecepatan *dribbling* $> 0,05$ maka dikatakan berdistribusi normal.

3.7.2 Uji Homogenitas

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kelompok dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005: 239) “dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut”:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

S_1^2 = Varians terbesar dari hasil kecepatan *dribbling*

S_2^2 = Varians terkecil dari hasil kecepatan *dribbling*

3.7.3 Uji Hipotesis

“Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik”. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari hasil kecepatan *dribbling* terhadap kecepatan *dribbling* terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test one grup design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

T = Harga t-test yang dicari

Md = Mean dari perbedaan *post-test* dengan *pre-test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan N -

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari. Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis dihasilkan data awal dan data akhir melalui tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

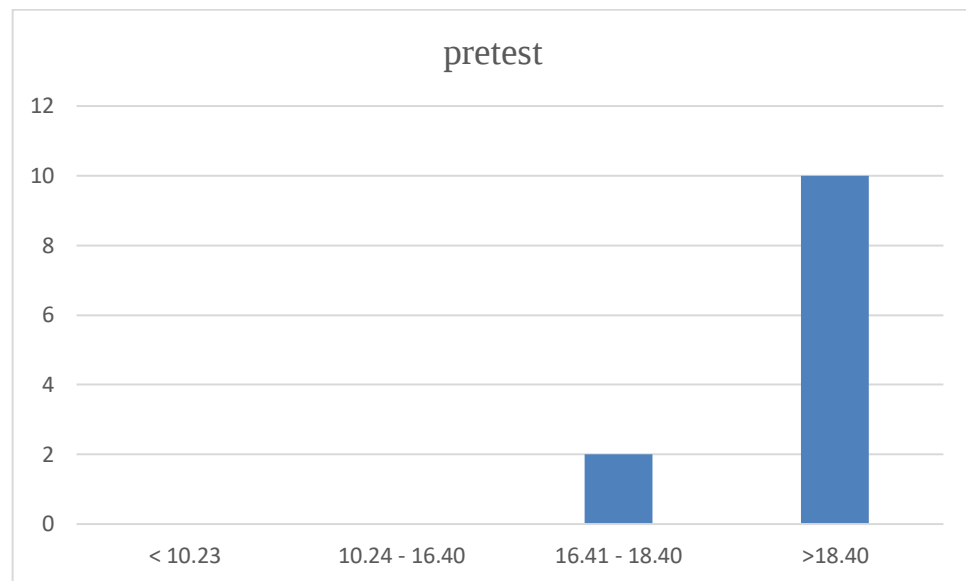
4.1.1 Pretest kecepatan dribbling

Hasil analisis deskripsi data *pretest dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari sebelum diberikan perlakuan diperoleh waktu tercepat 18 detik, waktu terlama 30,1 detik, rerata 23,77. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

No	Kelas interval	<i>F</i>	Kategori	%	
1	< 10.23	0	Baik Sekali	0 %	
2	10.24 – 16.40	0	Baik	0 %	
3	16.41 – 18.40	2	Kurang Baik	9,5 %	
4	>18.40	10	Sangat Kurang Baik	90,5 %	
	Total	12		100 %	

4.2 Tabel distribusi frekuensi *pretest*

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* pendekatan latihan holistik *ball feeling* kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari.



Gambar 4.1 grafik frekuensi *pretets*

Keterangan:

Pada hasil grafik frekuensi *pretest* diatas <10.23 (Sangat Baik) tidak terdapat frekuensi atau 0, 10.24-16.40 (Baik) terdapat frekuensi 1. Pada 16.41-18.40 (Kurang) terdapat 1 frekuensi dan pada >18.40 (Sangat Kurang Baik) terdapat 10 frekuensi.

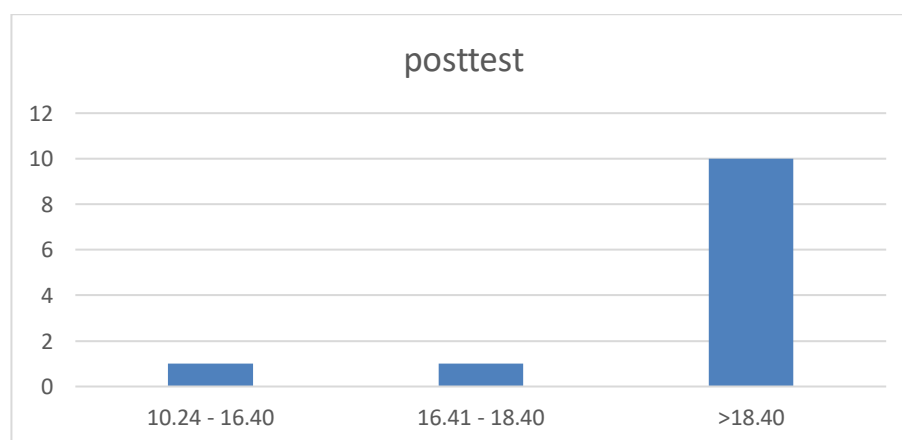
4.1.2 posttest kecepatan dribbling

Hasil analisis deskripsi data *posttest dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari setelah diberikan perlakuan berupa 43imana43 zig-zag dan *ball feeling* diperoleh waktu tercepat 16,40 detik, waktu terlama 29,13 detik. Berikut table distribusi frekuensi yang di peroleh:

No	Kelas interval	<i>F</i>	Kategori	%
1	< 10.23	0	Sangat Baik	0 %
2	10.24 – 16.40	1	Baik	10 %
3	16.41 – 18.40	1	Kurang Baik	10 %
4	>18.40	10	Sangat Kurang Baik	80 %
	Total	12		100 %

4.2 Tabel distribusi frekuensi *Posttest*

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *posttest* pendekatan latihan holistik *ball feeling* kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari.



Gambar 4.2 grafik frekuensi posttest

Keterangan:

Pada hasil grafik frekuensi *pretest* diatas <10.23 (Sangat Baik), 10.24-16.40 (Baik) tidak terdapat frekuensi atau 0. Pada 16.41-18.40 (Kurang) terdapat 2 frekuensi dan pada >18.40 (Sangat Kurang Baik) terdapat 10 frekuensi.

4.2 Analisis data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogeny. Hasil uji persyaratan analisis disajikan sebagai berikut:

4.2.1 Uji Normalitas

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya uji normalitas bertujuan untuk menguji ada tidaknya data berdistribusi normal atau tidak. Sebaran data yang akan dianalisis perhitungan normalitas data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	,155	12	,200*	,924	12	,318
posttest	,102	12	,200*	,956	12	,722

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4.3 Tabel tes uji normalitas

Dari data diatas, hasil pengolahan data dapat diperoleh bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal, dimana data $L_0 > L_t$ yang mana nilai uji tes normalitas diatas adalah pretest 0,318 dan posttest 0,722 $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

No	Nama	Nilai	
		Pretest	posttest
1	Poniah	18	16,4
2	Tri amarta	18,3	17,3
3	Nisa	28,5	26,1
4	Alya	29,15	27,5
5	Dian	25,1	23,12
6	Fanya	30,13	29,13
7	Putri	22,16	21,1
8	Juleha	25,13	23,2
9	Dela	29,2	28,1
10	Anjani	22,22	21,1
11	Salsabila	20,55	19,13
12	Wafiq	26,17	25,15

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	12	24,5508	4,28412	18,00	30,13
posttest	12	23,1108	4,22356	16,40	29,13

4.4 Tabel deskripsi statistik

Dari table diatas setelah pengujian menggunakan SPSS didapatkan nilai Mean pretest 24,5508 dan posttest 23,1108. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 4,28412 pada posttest 4,22356. Waktu minimum pretest 18,00 untuk waktu minimum posttest 16,40, dan waktu maximum pretest 30,13 serta untuk posttest sebesar 29,13. Uji pendekatan latihan holistik ball feeling terhadap kecepatan

dribbling pada pemain futsal academy gemilang Batanghari diikuti oleh 12 pemain.

4.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table berikut:

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kecepatan dribbling	Based on Mean	,071	1	22	,792
	Based on Median	,023	1	22	,881
	Based on Median and with adjusted df	,023	1	21,897	,881
	Based on trimmed mean	,065	1	22	,801

4.5 tabel tes uji homogenitas

Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, yaitu:

1. Jika nilai signifikansi (sig) pada based on mean $> 0,05$, maka dapat dikatakan data homogen
2. Jika nilai signifikan (sig) pada based one mean $< 0,05$, maka dapat dikatakan data tidak homogen

Dari hasil uji homogenitas yang telah saya lakukan dapat disimpulkan bahwa data yang saya gunakan bersifat homogen karena (sig) based on mean pada data saya sebesar 0,792 dimana lebih besar dari 0,05.

4.2.3 Uji Hipotesis

Berdasarkan judul pada skripsi ini yaitu pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari. Hipotesis dalam penelitian berbunyi ada pengaruh *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling*. Untuk mengetahui ada tidaknya kecepatan *dribbling*, dianalisis menggunakan uji-t atau *t-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai t hitung $>$ t tabel dan pada taraf signifikan 0,05. Adapun hasil ringkasan uji t ditunjukkan pada table berikut:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	24,5508	12	4,28412	1,23672
	posttest	23,1733	12	4,11950	1,18920

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	12	,994	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
			Std.	Std.	95% Confidence				
				Error	Interval of the				
					Difference				
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest – posttest	1,37750	,49772	,14368	1,06126	1,69374	9,587	11	,000

4.6 Tabel uji Hipotesis (*uji t*)

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $<$ 0,05 dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan

perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai *min* yang memiliki selisih 1,37750. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

4.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pendekatan latihan *holistic ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari. Pada dasarnya gerakan pada teknik *dribbling* merupakan salah satu teknik gerakan dalam futsal yang menuntut setiap pemain mampu menguasai bola dalam keadaan sedang berjalan ataupun berlari. Tujuan dari mengiring bola diantaranya: menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan, menjauhkan dari jangkauan lawan, melindungi bola dari rebutan lawan, menerobos pertahanan lawan, melewati lawan, menciptakan peluang serangan dan menciptakan gol. Perkenaan bagian kaki pada saat melakukan *dribbling* dapat menggunakan kaki bagian dalam, telapak/sol sepatu, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Kesemua perkenaan bagian kaki tersebut membutuhkan penguasaan *ball feeling* yang baik. Selain itu juga menajuhkan diri dari lawan, menerobos pertahanan lawan dan meciptakan gol juga diperlukan *agilitiy* yang baik.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* berupa latihan menimang bola diantara kedua kaki, mengulirkan bola menyusuri tanah dengan menggukan sol sepatu secara berulang-ulang, dan melakukan gerakan *juggling*. Sementara itu latihan *angility* berupa latihan lari zig-zag tanpa bola untuk melatih reaksi, dan latihan zig-zag dengan bola.

Sebelum diberikan latihan Holistik *ball feeling* kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemliang Batanghari nilai Mean pretest 24,5508 dan posttest 23,1108. Standar deviasi untuk pretest adalah sebesar 4,28412 pada posttest 4,22356. Waktu minimum pretest 18,00 untuk waktu minimum posttest 16,40, dan waktu maximum pretest 30,13 serta untuk posttest sebesar 29,13. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 2,62. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan perubahan terhadap kecepatan *dribbling* yaitu lebih cepat 2,62 detik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dari kedua latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan zig-zag dan *ball feeling* efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling*. Latihan dengan bola dan tanpa bola adalah suatu latihan untuk meningkatkan reaksi, sehingga saat berada didalam pertandingan seseorang mampu untuk bergerak secara cepat untuk menghindari lawan saat membawa bola ataupun bergerak untuk mencari ruang kosong demi menciptakan peluang. Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola dalam bentuk penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Dalam latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola.

Di lain pihak, kecepatan *dribbling* yang merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal yang membutuhkan beberapa hal, di antaranya kemampuan pemain dalam menguasai bola dalam berbagai keadaan, membaca arah datangnya bola, meredam pantulan bola, dan menguasai bola agar selalu dalam jangkauan. Oleh karena itu saat melakukan tes *dribbling* setelah sebelumnya mendapat latihan zig-zag dan *ball feeling*, pemain telah terbiasa dengan penguasaan bola, sehingga kecepatan mereka pun meningkat.

Kemudian berdasarkan dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 1,37750. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain terdapat pendekatan latihan holistik *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa secara khusus pendekatan latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain futsal putri academy gemilang Batanghari ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kecepatan *dribbling*. Hal ini didukung dari analisis data yang dilakukan, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, Berdasarkan pada hasil uji hipotesis data, dapat dilihat dari hasil perhitungan bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 berarti $< 0,05$ dimana menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variable awal dengan variable akhir. Perbedaan perlakuan tersebut dapat dilihat dari nilai min yang memiliki selisih 1,37750. Maka diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kecepatan *dribbling* yang rendah, agar lebih meningkatnya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan zig-zag menggunakan bola dan *ball feeling*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif salah satunya dengan latihan zig-zag menggunakan bola dan *ball feeling*, sehingga kecepatan *dribbling* dapat meningkat dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variable yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D. M, Saryono & Yudanto (2009) dalam Anggel dkk. “Tes keterampilan dasar bermain futsal.” *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol 11. No 2 hlm. 144-156”.
- Ardiansyah & Wirnarno, 2020: 14 dalam konger dalam Anggel dkk. *Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa Akademi Arema U-14. Sport Science and Healt*, Vol 2(1).
- Asmara Jaya. (2008: 62). *Futsal: gaya hidup, peraturan dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Andri Irawan. (2009). *Teknik dasar modern futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Bakti, R. A. F. A. P. (2021) *latihan ball feeling dan latihan ledder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola*. *Jurnal kesehatan olahraga*, 09(03), 381-390.
- Danurwindo, Putera Ghanesa dan Sidik Barry, (2014: 7). “*kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia*” Jakarta: Menara Mandiri.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dewi, R, & Pakpahan, M. T. (2018) *Pengembangan instrumen tes dribbling pada olahraga futsal*. *Jurnal prestasi* Vol. 2 No 3, juni 2018: 1-6
- Gunawan, Y. (2016). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan dribbling bola futsal pada atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara*. *journal. Upi.Edu*, <https://ejournal.upi.edu/index>
- Justinus Lhaksana, (2011: 5) *taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: penebar Swadaya Group.

Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, (2008: 39) *Olahraga futsal adalah olahraga cepat dan dinamis.*

Nirwan, (2018): 34-35 *instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data.* Jambi.

Maksum, Ali (2009). *Metodologi penelitian dalam olahraga.* Surabaya: tanpa penerbit.

Marhendro, dkk (2009: 150)"*controlling adalah kemampuan pemain saat menerima bola.*

Meki, (2020) *Hubungan kecepatan terhadap keterampilan dribbling pada permainan futsal.* Bengkulu.

Sahda, (2009: 6). *1 hari pintar main futsal.* Yogyakarta: Media Presindo.

Sugiyono, (2011: 85) *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: Afabeta.

Sukadiyanto, (2006). *Konsentrasi dalam olahraga.* Yogyakarta.

Suryana, (2010). *Metode penelitian model praktis penelitian kuantitatif dan gkualitatif.* Bandung: UPI.

Zaini Adrizal, (2023:141) *Statistik penelitian olahraga.* Jambi: salimemdiaindonesia

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 4253/UN21.3/PT.01.04/2023
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

30 Oktober 2023

Yth. PELATIH GEMILANG FUTSAL BATANGJARI

Di
Tempat

Dengan hormat,

Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama : **Septiya Fauziyanti**
NIM : **KIA220029**
Program Studi : **Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan**
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd
2. Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Skripsi yang berjudul:

**"Pendekatan Latihan Holistik Ball Felling terhadap Kecepatan Dribbling
pada Pemain Futsal Putri Academy Gemilang Batanghari"**

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan
dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari
tanggal **02 November s.d 02 Desember 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih



Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian



GEMILANG FUTSAL

SEKRETARIAT : JL.GAJAH MADA , LRG.CEMPAKA PUTIH RT.07 RW.02 KEL.RENGAS CONDONG MUARA BULIAN ,
BATANG HARI , JAMBI . KODE POS 36613 TELP. (0895621072907)

Muara Bulian, 15 Januari 2024

Nomor : 010.008/GMF-BTH/V/2023
Lampiran : -
Perihal : **Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Universitas Jambi

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 2 November 2023 perihal permohonan izin penelitian untuk menyusun skripsi mahasiswa atas nama Septiya Fauziyanti dengan judul “ PENDEKATAN LATIHAN HOLISTIK BALL FEELING TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI ACADEMY GEMILANG BATANGHARI “

Kami sampaikan beberapa hal :

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

FUTSAL
EST 2012

Muara Bulian, 15 Januari 2024



Egi Rama Alfian, S.T.

Lampiran 3. Hasil *Pretest* kecepatan *dribbling*

No	Nama	dalam detik
1	Poniah	18
2	Tri amarta	18,3
3	Nisa	28,5
4	Alya	29,15

5	Dian	25,1
6	Fanya	30,13
7	Putri	22,16
8	Juleha	25,13
9	Dela	29,2
10	Anjani	22,22
11	Salsabila	20,55
12	Wafiq	26,17

Lampiran 4. Hasil *Posttest* Kecepatan *Dribbling*

No	Nama	dalam detik
1	Poniah	16,4
2	Tri amarta	17,3
3	Nisa	26,1
4	Alya	27,5
5	Dian	23,12
6	Fanya	29,13
7	Putri	21,1
8	Juleha	23,2
9	Dela	28,1
10	Anjani	21,1
11	Salsabila	19,13
12	Wafiq	25,15

Lampiran 5. Hasil pretets dan posttest

no	nama	Nilai	
		Pretest	Posttest
1	Poniah	18	16,4
2	Tri amarta	18,3	17,3
3	Nisa	28,5	26,1
4	Alya	29,15	27,5
5	Dian	25,1	23,12
6	Fanya	30,13	29,13
7	Putri	22,16	21,1
8	Juleha	25,13	23,2
9	Dela	29,2	28,1
10	Anjani	22,22	21,1
11	Salsabila	20,55	19,13
12	Wafiq	26,17	25,15

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	12	24,5508	4,28412	18,00	30,13
Posttest	12	23,1108	4,22356	16,40	29,13

Lampiran 6. Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kecepatan dribbling	Based on Mean	,071	1	22	,792
	Based on Median	,023	1	22	,881
	Based on Median and with adjusted df	,023	1	21,897	,881
	Based on trimmed mean	,065	1	22	,801

Lampiran 7. Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	24,5508	12	4,28412	1,23672
	posttest	23,1733	12	4,11950	1,18920

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	12	,994	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
			Std.	Std.	95% Confidence				
			Deviation	Error	Interval of the				
		Mean		Mean	Difference		t	df	Sig. (2-
					Lower	Upper			tailed)
Pair 1	pretest - posttest	1,37750	,49772	,14368	1,06126	1,69374	9,587	11	,000

Lampiran 8. Program latihan holistik *ball feeling* dan kecepatan *dribbling*

Model latihan: Sebelum perlakuan

Tempat : Lapangan Futsal Gemilang

Bentuk Latihan : Tes Awal (*pretest*)

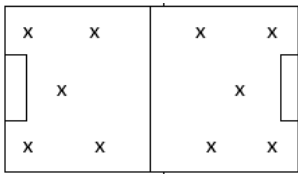
Keterangan Gambar:

O : Pelatih

X : Pemain

▲ : cone

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>) Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Test Awal Pemain Melakukan <i>test</i> kecepatan <i>dribbling</i>		60 menit	Gambar 1 	

4.	Game		30 menit	Gambar 2 	Game dimainkan dengan dibagi menjadi 2 tim untuk berlawanan
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXXX XXXXXX	Evaluasi dari hasil tes.

Frekuensi : Latihan dilakukan 3 kali seminggu

Tempat : Lapangan Futsal Gemilang

Bentuk Latihan : perlakuan (*treatment*)

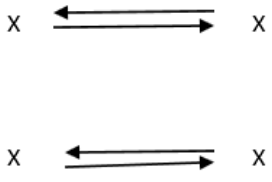
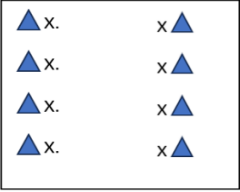
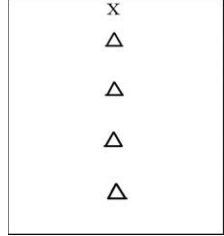
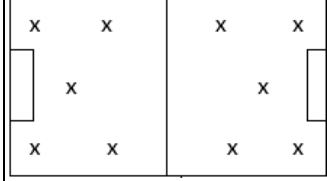
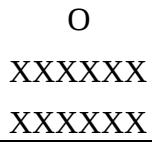
Keterangan Gambar:

O : Pelatih

X : Pemain

▲ : cone

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>). Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

3.	Latihan Inti Pemain berlari diantara cone, setelah sampai pada cone terakhir pemain melakukan sprint ketitik awal.	Rep : 5 Set : 4	15 menit		Jarak antar pemain 5 meter
4.	Latihan <i>ball feeling</i> Pemain melakukan <i>dribbling</i> menggunakan kaki bagian dalam.	Rep : 5 Set : 3	30 menit		Menggiring bola diantara kedua kaki dari titik awal ketitik akhir kemudian dilanjutkan dengan pemain selanjutnya.
5.	Pemain melakukan latihan juggling bola mengenai seluruh tubuh.		30 menit		Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan.
6.	Game		60 menit		Game dimainkan dengan dibagi menjadi 2 tim untuk berlawanan
7.	Pendinginan		10 menit		Evaluasi dari hasil tes.

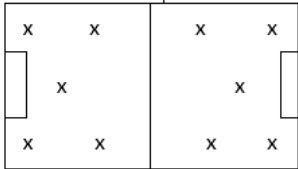
Model latihan: Sebelum perlakuan
Tempat : Lapangan Futsal Gemilang
Bentuk Latihan : Tes Akhir (*posttest*)

Keterangan Gambar:

O : Pelatih

X : Pemain

▲ : cone

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>) Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	agar pemain sungguh- sungguh melakukan pemanasan. gunakan posisi pada <i>stretching</i> jika salah.
3.	Test Akhir Pemain Melakukan <i>test kecepatan dribbling</i>		60 menit		
4.	Game		30 menit	Gambar 2 	Game dimainkan dengan dibagi menjadi 2 tim untuk berlawanan
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXXX XXXXXX	Evaluasi dari hasil tes.

Lampiran 9. Dokumentasi penelitian

Pretest





Latihan





Posttest



Foto bersama



BIODATA DIRI PENULIS

Nama : Septiya Fauziyanti

Tempat, Tanggal Lahir : Muara Bulian, 9 September 2002

Alamat : jln. Jendral Sudirman RT 25 RW 06 Kel. Rengas
Condong Kec. Muara Bulian Kab. Batang Hari

Telpon : 082280816073

Email : septiyafzyt09@gmail.com

Agama : Islam

Nama Orang Tua

Ayah : M. Fauzi

Ibu : Elfa Gusanti

Jumlah Saudara : 1

Anak Ke : 2

Riwayat Pendidikan : SDN 182 Batang Hari (2008 – 2014)
MTS N 1 Batang Hari (2014 - 2017)
SMA N 6 Batang Hari (2017 - 2020)
Kepelatihan Olahraga UNJA (2020 - Sekarang)

Jambi, Maret 2024

Septiya Fauziyanti