

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.