

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Fulsal

Menurut Matitaputty (2019) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan dan amandimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol kegawang lawannya.

Futsal merupakan salah satu olahraga populer di setiap lapisan masyarakat. Futsal digemari beragam kalangan, dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Dari segi teknik dasar, olahraga futsal hampir memiliki teknik yang sama dengan sepakbola pada umumnya. Kita bisa lihat saja dari pertandingan yang dilaksanakan oleh pemerintah, mulai dari tingkat sekolah, kecamatan, sampai tingkat dunia sekalipun. Semua *event* atau kegiatan tersebut terlaksana karena peran pemerintah dan para penggemar yang peduli terhadap kemajuan olahraga futsal. Dengan kesadaran dan pentingnya kegiatan olahraga menjadi acuan sebagai ajang rekreasi, Kesehatan, maupun prestasi bagi masyarakat.

Permainan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Untuk mencetak gol pemain futsal dituntut untuk dapat menguasai bola dengan baik, yang dibantu dengan adanya kecepatan dan kelincahan agar dapat mengecoh lawan dengan baik, sehingga peluang mencetak gol cukup besar. Salah satu teknik yang paling penting adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan menggiring bola

antar pemain dapat melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

2.1.2 Konsep Menggiring Bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas lapangan. Teknik menggiring/dribbling bola merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang memiliki gerakan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai setiap pemain sehingga setiap pemain dapat menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menurut Abdoellah (1981:109), “menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju keranjang, menyusun pertahanan lawan, dan membekukan permainan”.

Menurut Sucipto dkk, (2017:84) “menggiring bola adalah menendang terputus putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan”. Menurut Komarudin (2017:84) “tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan”. Supian (2019:109) “mendefinisikan menggiring bola sebagai gerakan berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan. Pemain futsal yang mampu menggiring bola dengan baik, maka semakin cepat kerjasama kolektif tercapai untuk menguasai dan membawa bola menuju gawang dengan cara menerobos pertahanan lawan kemudian mencetak gol, sedangkan pemain futsal yang tidak mampu menggiring bola dengan baik, maka lawan dengan mudah merebut bola sehingga menyebabkan kekalahan. Dribbling adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya”.

Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan futsal sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggunakan sisi kaki bagian luar dan menggunakan kura-kura kaki. Ketika menggiring bola, kepala harus tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan permainan dan tidak terpaku pada kaki., menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menggiring bola (dribbling) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan ataupun tembakan ke gawang. Pemain yang mempunyai kemampuan menggiring bola dengan efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain control, dribble, pewaktuan dan kecepatan yang baik dari pemain sepakbola.

Untuk itu setiap pemain perlu berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

Menurut Danny Mielke (2017:40-43) pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu:

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan kedepan.

- c. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir kedepan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- d. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- e. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah boladan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- f. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.1 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

- 2. Menggiring bola dengan sisi kura-kura kaki bagian luar
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b. Kaki yang digunakan menggring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
 - c. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d. Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.

- f. Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah boladan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

3. Menggiring bola dengan punggung kaki
 - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki
 - b. Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayunke depan.
 - c. Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e. Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f. Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 2.3 .Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

Menggiring bola Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa passing (mengoper) atau shooting (menembak). Salah satu filosofi dalam dribbling adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Menggiring/dribbling bola tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja.

Dari penjelasan-penjelasan yang berhubungan dengan kecepatan dan menggiring bola, peneliti menarik kesimpulan bahwa kecepatan dan menggiring bola adalah kemampuan seorang pemain pada saat membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan (bola berada dekat kaki) selanjutnya melewati rintangan atau lawan. Dengan memiliki kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, pemain akan mudah menguasai bola saat menyerang maupun bertahan, dan dapat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh lawan sebelum bola diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berikut ini merupakan konsep dasar yang harus dikuasai pada saat menggiring bola menurut A. Subianto (2019:109-110) antara lain:

- a. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- b. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda
- c. Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan ke mana mereka akan bergerak.
- d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
- e. Variasikan kecepatan lari anda; dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.

- f. Giringlah bola menjauhi musuh anda; paksalah mereka mengejar anda.
Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
- g. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

2.1.3 Konsep Latihan

Menurut Sukadiyanto (2016:10-11) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya". Menurut Djoko Pekik Irianto (2016:11) menyatakan "latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan". Menurut Singh (2016:10) menyatakan "latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang".

Latihan yang sistematis merupakan latihan yang direncanakan secara terprogram, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari

materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang minimal latihan tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan-gerakan yang mudah dilakukan menjadi otomatisasi, dan yang sukar dilakukan menjadi mudah. Penambahan beban latihan juga harus dilakukan secara berkala, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Penambahan beban ini tidak boleh dilakukan setiap kali melakukan latihan, tetapi penambahan beban dilakukan ketika atlet merasa bahwa latihan yang dilakukan sudah mulai terasa ringan.

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang ulang dengan beban yang semakin meningkat. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan secara sistematis, berulang ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

2.1.4 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Harsono (2017:39) “membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram, dan dilaksanakan dengan benar pada saat melakukan latihan.

Menurut Harsono (2017: 39) Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pelatihan, ada empat aspek yang perlu di latih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu: (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental. Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal.

Program latihan yang dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan adalah bentuk microcycle dalam satuan waktu jangka pendek. Dalam pendekatan pendidikan atau pembinaan olahraga, program ini dapat dibagi menjadi tiga fase:

1. Fase Pengenalan (Pertemuan 1–4), Fokus pada pengenalan teknik dasar, pemanasan spesifik, dan koreksi gerak dasar.
2. Fase Pengembangan (Pertemuan 5–10), Latihan mulai masuk pada variasi teknik, peningkatan intensitas, dan simulasi permainan.
3. Fase Evaluasi dan Pematangan (Pertemuan 11–14), Dilakukan peningkatan kompleksitas latihan, koreksi teknik, serta pengujian hasil latihan.

Menurut Sastrawinata & Novalinda (2017), penyusunan program latihan yang konsisten dan berjangka seperti 14 kali pertemuan sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dan membentuk kebiasaan motorik yang baik dalam permainan. Program latihan ini bisa disusun dalam berbagai durasi, salah satunya adalah 14 kali pertemuan, yang sering dipakai dalam penelitian eksperimental jangka pendek dan program pembinaan teknik dasar dalam pendidikan olahraga.

Program latihan 14 kali pertemuan sering digunakan dalam penelitian eksperimen, program pengembangan keterampilan olahraga, dan pendidikan jasmani karena dianggap cukup representatif untuk melihat perubahan atau perkembangan performa, terutama pada aspek teknik dasar.

Tujuan utamanya meliputi:

- a. Meningkatkan keterampilan teknik dasar (misal: ball feeling, passing, dribbling dan shooting).
- b. Mengembangkan kemampuan fisik secara bertahap.
- c. Menumbuhkan kebiasaan berlatih yang disiplin dan konsisten.
- d. Mengevaluasi perkembangan performa atlet secara berkala.

Proses latihan yang baik harus mempertimbangkan prinsip kesinambungan, periodisasi, individualisasi, dan variasi agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Teori Latihan yang Mendasari Program 14 Kali Pertemuan Program latihan ini mengacu pada prinsip periodisasi mikro (short-term training period), yang biasa digunakan dalam pelatihan olahraga untuk siklus jangka pendek.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi latihan dengan pendekatan ball feeling terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Dalam melakukan program latihan baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan tersebut diharapkan bisa membantu meningkatkan kemampuan dengan pesat, dan tidak berakibat buruk terhadap performa atlet.

a. Latihan Fisik (*physical training*)

Menurut Harsono (2017: 40) untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Latihan fisik ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena didalam olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Sedangkan Menurut Dewi Laelatul (Wirawan & Setiawan, 2023) mengatakan “latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif agar nantinya dapat memaksimalkan gerakan”. Disimpulkan dalam kalimat diatas latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi maksimal bisa dicapai oleh atlit.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik teknik ditujukan untuk mempermahir teknik dasar gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik itu teknik dasar umum maupun teknik yang baru dipelajari untuk menunjang performa gerakan atlet dilapangan.

Latihan teknik menurut Harsono (2017: 41) latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Sedangkan menurut Budiwanto (Setyawan et al., 2021: 284) Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk kesempurnaan teknik (Skill). Dapat

disimpulkan latihan teknik merupakan latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (Skill) sehingga memperoleh otomatisasi gerakan yang ajeg dan konsisten, jarang melakukan kesalahan gerakan, dapat melakukan gerakan yang konsisten dalam situasi dan kondisi apapun.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik ditujukan untuk menumbuh kembangkan interpretasi atau daya tafsir atlet. Seorang atlet harus bisa menuangkan teknik-teknik gerakannya dengan baik kedalam pola permainan, formasi permainan, strategi permainan, teknik bertahan dan menyerang sehingga dapat berkembang dengan baik menghasilkan satu kesatuan gerak yang sempurna..

Menurut (Cahyono & Sin, 2018:301) mengatakan “taktik dapat diartikan sebagai akal siasat seseorang atau sekelompok orang untuk menipu atau mengecoh lawan dalam suatu pertandingan atau kompetisi dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki untuk mencari kemenangan secara sportif dalam bertanding”. Sedangkan menurut (Wahyudi & Saputra, 2023:30) “taktik sepak bola adalah perilaku yang bernilai positif untuk meningkatkan kinerja sepak bola, sehingga pelatih harus fokus pada pembelajaran taktik sepak bola untuk meningkatkan kinerja tim”. Dapat disimpulkan bahwa taktik merupakan siasat seseorang atau sekelompok orang untuk meningkatkan kinerja tim sehingga dapat menghasilkan sebuah kemenangan disebuah pertandingan secara sportif sesuai dengan peraturan permainan.

d. Latihan Mental

Latihan mental pada umumnya umumnya ditujukan untuk pembentukan karakter atau watak sebagai dasar kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Sedangkan secara khususnya ditujukan untuk membentuk atlet yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, tetapi juga harus memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal bagi atlet tersebut.

Menurut Monty P. Santiadarma (Sin, 2016: 63) “Latihan mental adalah suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencana, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik”. Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seorang atlet dan mampu menguasai dan mempraktekannya kesuatu tujuan sesuai rencana ketika penampilan di dalam permainan.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerja sama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.5 Prinsip Prinsip Latihan

Menurut Putri (2022:637) dalam latihan, materi akan diajarkan secara bertahap dengan tujuan agar latihan dapat dikuasai dengan baik. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Menurut Atiq (2014:5) latihan adalah suatu program Latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Latihan merupakan bagian konsep teori dan metodologi latihan yang di implikasikan dan dijadikan pedoman bagi semua pelatih. Menurut Susanto (2016:98) kreasi dari sistem latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan pengetahuan secara umum tentang teori dan metodologi latihan, hasil-hasil penelitian, pengalaman pelatih-pelatih terbaik, pendekatan-pendekatan komparasi dengan negara lain.

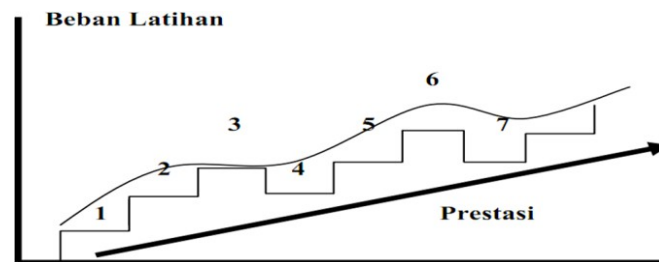
Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip variasi, prinsip individualisasi, prinsip pulih asal, prinsip intensitas, dan prinsip kualitas latihan.

a. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan sebelumnya. Karena beban latihan berlebih berkaitan dengan intensitas latihan maka selama proses latihan berlangsung harus menghitung denyut jantung sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan. Prinsip beban lebih juga pada dasarnya menekan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki atlet.

Menurut Bomp (Mudayat, 2022:16) pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi". Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi. Penerapan prinsip ini di contohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*).

Dengan keterangan penulis dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih dan intens, namun tetap disesuaikan dengan kemampuan siswa agar tidak melebihi batas kemampuan mereka. Karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkatkan kemampuan atlet.



Gambar 2.4 Prinsip overload dengan system tangga

Sumber : Bompa (Harsono. 2017: 54)

Keterangan gambar:

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).

Berdasarkan teori Harsono (2015) penambahan repetisi, set, atau durasi dalam latihan termasuk bagian dari prinsip overload, yaitu pemberian beban latihan yang sedikit lebih berat dari biasanya supaya tubuh dan teknik pemain mampu beradaptasi ke level yang lebih baik. Prinsip ini sangat cocok diterapkan dalam teknik variasi latihan menggiring bola, misalnya melalui pengaturan volume latihan 3 set $\times$ 10 repetisi. Hasil penelitian Suwarno (2019), juga sejalan dengan teori tersebut, bahwa latihan teknik yang dilakukan secara berulang dengan repetisi tinggi terbukti mampu meningkatkan koordinasi, kecepatan, dan konsistensi gerakan menggiring bola. Itu sebabnya pada pertemuan ke-2 sampai ke-4 dilakukan 3 set $\times$ 10 repetisi latihan seperti *zig-zag dribbling*, *ball mastery* dan *cone dribbling* sambil melakukan *ball feeling* dianggap efektif sebagai bentuk penerapan overload.

Pada pertemuan ke-5 sampai ke-8, volume latihan ditingkatkan sebagai lanjutan dari beban sebelumnya. Latihan passing bawah ke dinding sambil bergerak serta passing dari posisi jongkok dinaikkan menjadi 3 set $\times$ 12 repetisi, namun dituntut dengan kualitas bola yang lebih stabil. Peningkatan volume dan tuntutan teknik ini sesuai dengan pendapat Harsono (2015) yang menyatakan bahwa

overload dilakukan dengan “memberikan beban sedikit lebih dari biasanya agar tubuh beradaptasi.” Bomp & Haff (2009) juga menegaskan bahwa perubahan volume seperti penambahan repetisi merupakan cara utama menerapkan overload dalam program latihan. Latihan yang berulang dan bertahap seperti ini terbukti efektif. Hidayat (2018) menyebut bahwa pengulangan tinggi dapat meningkatkan ketepatan passing, sementara Suwarno et al. (2019) menekankan bahwa latihan teknik terstruktur membantu meningkatkan kontrol dan memori gerak pemain. Jadi, peningkatan repetisi menjadi 12 kali dan tuntutan stabilitas bola di pertemuan 5–8 merupakan langkah yang tepat dan mampu meningkatkan kualitas latihan dalam menggiring bola. Pengaturan volume ini memberikan beban yang terukur, terstruktur, dan sesuai kebutuhan pembelajaran teknik pada atlet pemula maupun tingkat lanjut. Dengan adanya pengulangan terkontrol melalui jumlah repetisi dan durasi waktu, kemampuan menggiring bola diharapkan meningkat secara bertahap, stabil, dan konsisten.

Berdasarkan penjelasan penulis diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan overload sangat penting dalam latihan, karena peningkatan beban latihan secara bertahap akan membantu meningkatkan kemampuan atlet seiring dengan frekuensi latihan yang semakin sering.

Dalam penelitian ini prinsip *overload* diterapkan melalui penambahan set dan *repetisi* di setiap minggunya pada program latihan variasi menggiring bola dengan pendekatan *ball feeling*. Penambahan tersebut dilakukan secara sistematis sesuai dengan sistem tangga *overload*, agar terjadi peningkatan bertahap terhadap kemampuan menggiring bola anggota ekstrakurikuler futsal.

Dengan pendekatan ini, kemampuan siswa meningkat secara progresif tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, karena diberikan jeda adaptasi sesuai dengan fase-fase dalam prinsip *overload*.

b. Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olahraga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Menurut Saharullah (2019:76) seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus

pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Penerapan prinsip variasi sangat penting untuk menjaga motivasi dan meningkatkan keterampilan siswa. Variasi dalam latihan stop passing dapat dilakukan dengan mengubah intensitas, durasi, dan jenis latihan yang diterapkan.

Dalam penelitian ini, variasi diterapkan melalui penggunaan beberapa variasi latihan menggiring bola seperti *zigzag dribbling*, *ball mastery* dan *cone dribbling* (*dribbling* melalui cone) dengan pendekatan *ball feeling*. Masing-masing variasi latihan tersebut memberikan situasi latihan yang berbeda sehingga siswa mampu beradaptasi dalam hal posisi, jarak menggiring bola dan kecepatan reaksi. Hal ini menjadikan proses latihan lebih dinamis dan menantang, serta mendorong siswa untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada berbagai situasi permainan.

c. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet memiliki fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Menurut Harsono (2017: 64) prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Latihan prinsip individualisasi harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi ergagoniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

Dalam penelitian ini, pendekatan individualisasi dapat diterapkan dengan pendekatan individu berdasarkan karakteristik tertentu. Dengan cara ini, pelatih dapat memberikan variasi latihan menggiring bola dengan pendekatan ball feeling yang sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat lebih akurat dan relevan. Prinsip individualisasi digunakan pada semua sampel dalam penelitian ini. Misalnya, semua siswa diberikan variasi latihan yang sama. Pendekatan ini bertujuan agar latihan menjadi lebih efektif, aman, dan memberikan hasil yang optimal sesuai dengan kondisi dan perkembangan setiap siswa

d. Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip overload diterapkan.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini juga mencakup pemberian umpan balik yang konstruktif selama sesi latihan. Pelatih harus aktif mengawasi setiap gerakan yang dilakukan oleh atlet, memberikan koreksi yang diperlukan, dan memastikan bahwa setiap variasi latihan dilakukan dengan benar. Dengan demikian, atlet akan lebih memahami teknik yang benar dan dapat memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi. Selain itu, penerapan prinsip overload dalam variasi latihan menggiring bola juga sangat penting. Pelatih dapat meningkatkan tingkat kesulitan latihan secara bertahap, sehingga atlet dapat beradaptasi dan meningkatkan keterampilan mereka seiring dengan peningkatan intensitas latihan. Dengan cara ini, diharapkan atlet tidak hanya akan meningkatkan keterampilan menggiring bola mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan ketahanan fisik yang diperlukan dalam permainan futsal.

Dalam penelitian ini, kualitas latihan tercermin dari ketepatan teknik dan ketepatan waktu dalam melakukan variasi gerakan menggiring bola sesuai dengan standar dan target latihan yang telah ditetapkan pelatih berdasarkan hasil pretest.

Setiap sesi latihan dilakukan dengan pengawasan ketat, di mana pelatih memberikan koreksi langsung terhadap kesalahan teknik maupun sikap tubuh siswa. Selain itu, pelatih juga memastikan bahwa setiap gerakan menggiring bola dilakukan sesuai target waktu yang telah ditentukan dalam konteks olahraga futsal biasanya pelatih memberi waktu istirahat 1-2 menit setiap satu gerakan, sehingga latihan berlangsung secara efektif dan efisien. Sejalan dengan itu, menurut Harsono (1988:115) menyebutkan bahwa prinsip pemberian istirahat adalah 1:2 sampai 1:3 artinya, jika seseorang pemain melakukan variasi latihan selama 15 detik maka waktu istirahat 30 sampai 45 detik. Di sisi lain, dari sudut pandang fisiologis, pedoman ACSM (2009:687-708) dan Kraemer & Ratamess (2004) merekomendasikan waktu istirahat sekitar 1-2 menit untuk menjaga kualitas performa pada latihan dengan repetisi moderat, terutama ketika teknik memerlukan fokus, kontrol bola dan stabilitas gerakan. Prinsip ini juga meliputi penggunaan drill yang sesuai tujuan latihan, pemantauan berkelanjutan terhadap kualitas gerakan siswa, serta penyesuaian beban latihan secara bertahap agar tetap menantang, relevan dengan kebutuhan keterampilan yang dilatih, dan mampu menghasilkan peningkatan keterampilan menggiring bola yang signifikan.

2.1.6 Variasi Latihan Menggiring Bola dengan Pendekatan *Ball Feeling*

Menurut Gaya, D. (2017) variasi latihan dalam olahraga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan motivasi belajar, serta mencegah kejenuhan dalam proses latihan. Dalam konteks futsal, variasi latihan sangat penting untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar seperti ball control, passing, dribbling, dan shooting. Latihan yang bervariasi akan memberikan rangsangan baru bagi pemain sehingga keterampilan mereka berkembang secara optimal.

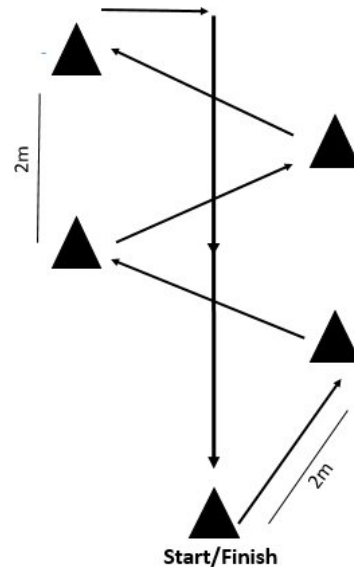
a. *Zigzag Dribbling*

Gaya, D. (2017) variasi latihan Dribbling adalah Latihan dengan menggiring bola melalui jalur zigzag, dengan tujuan:

1. Meningkatkan kemampuan pemain untuk menggiring bola dengan kontrol yang baik sambil menghindari penghadang.
2. Meningkatkan kelincahan dan kemampuan mengubah arah secara cepat.

3. Mengembangkan keseimbangan dan koordinasi tubuh dalam dribbling.

Cara Latihan :



Gambar 2.5 *Dribbling Zig-zag* (Sumber : M Zulfikar R)

1) Persiapan :

Tentukan jalur zigzag dengan beberapa cone atau tanda lainnya yang ditempatkan secara berurutan dalam garis diagonal atau zigzag.

2) Pelaksanaan:

- a. Atlet akan memulai dari titik *Start* untuk melakukan salah satu bentuk *ball feeling* yaitu : menginjak bola dengan telapak kaki dilakukan secara bergantian.
- b. Kemudian menggiring bola melewati setiap cone dengan mengganti arah bola dengan cepat menggunakan bagian dalam, luar, atau ujung kaki.
- b. Pemain harus berfokus pada kontrol bola yang tepat, menghindari bola terlalu jauh, dan bergerak secara cepat dan terkoordinasi.
- c. Untuk pemula, latihan dapat dilakukan dengan kecepatan lebih rendah, sedangkan untuk pemain yang lebih berpengalaman, kecepatan dapat ditingkatkan.

3) Peningkatan Tingkat Kesulitan:

Setelah pemain terbiasa, tambahkan lawan (defender) untuk menciptakan tantangan ekstra, atau kurangi jarak antar cone untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan gerakan.

Manfaat :

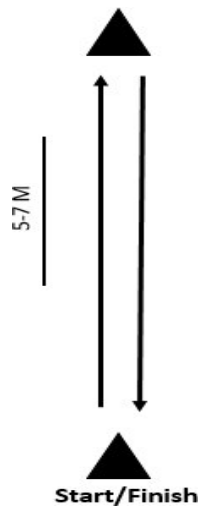
- a. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan.
- b. Mengasah kontrol bola di ruang sempit.
- c. Membantu pemain belajar mengubah arah bola secara cepat tanpa kehilangan kontrol.

b. *Ball Mastery*

Kauffman, J. (2018) Latihan penguasaan bola (ball mastery) untuk meningkatkan kemampuan dasar dalam mengontrol bola di berbagai posisi dan situasi, dengan tujuan:

1. Meningkatkan penguasaan bola secara keseluruhan.
2. Mengembangkan kontrol bola dengan berbagai bagian kaki (dalam, luar, telapak kaki) dalam kondisi yang tidak stabil.
3. Mengasah kemampuan pemain untuk menyesuaikan kecepatan dan arah bola sesuai kebutuhan permainan.

Cara Latihan:



Gambar 2.6 *Ball Mastery* (Sumber : M Zulfikar R)

a) Persiapan:

Siapkan bola futsal dan area latihan yang cukup luas (biasanya di lapangan futsal atau ruang yang bersih).

b) Pelaksanaan:

1. Atlet akan memulai dari titik *Start* untuk melakukan salah satu bentuk *ball feeling* yaitu : *Ball Taps*: Pemain akan menepuk bola dengan kaki bagian dalam, bergerak maju mundur atau secara horizontal. Fokus pada kontrol bola dan kelincahan dalam perubahan arah.
2. kemudian lakukan *Sole Roll* kedepan dan belakang : Pemain menggulingkan bola menggunakan telapak kaki untuk maju dan mundur.

c) Peningkatan Kesulitan:

Latihan dapat dimulai dengan gerakan perlahan dan meningkatkan kecepatan secara bertahap. Setelah mahir, pemain bisa mencoba dengan bola bergerak lebih cepat untuk meningkatkan fous, kecepatan dan kelincahan.

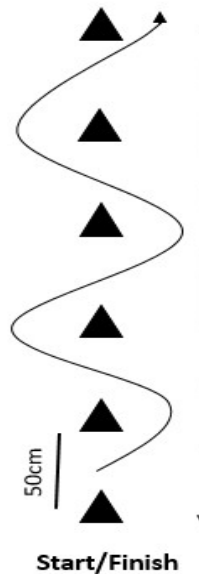
Manfaat:

- a. Memperbaiki kontrol bola di semua bagian kaki.
- b. Mengembangkan kemampuan pemain untuk menjaga bola tetap terjaga dan tidak terlepas.
- c. Meningkatkan kemampuan dribbling dan transisi antara penguasaan bola yang lambat ke cepat
- c. *Cone Dribbling (Dribbling Melalui Cone)*

Barnes, G. (2017) Variasi Latihan dengan dribbling melalui serangkaian cone yang diletakkan secara berurutan, dengan tujuan:

1. Meningkatkan kontrol bola dan kemampuan menggiring bola dalam ruang terbatas.
2. Mengasah kelincahan dan kemampuan untuk mengubah arah bola dengan cepat.
3. Meningkatkan kemampuan pemain untuk mengatasi rintangan dalam perjalanan menggiring bola.

Cara Latihan:



Gambar 2.7 *Cone Dribbling* (Sumber : M Zulfikar R)

a) Persiapan:

1. Siapkan beberapa cone (sekitar 5-10 cone) yang diletakkan secara berurutan dengan jarak yang cukup dekat satu sama lain. Jarak antar cone dapat disesuaikan dengan level pemain, dimulai dari jarak 1-2 meter untuk pemula, hingga 30-50 cm untuk pemain yang lebih mahir.

2. Bola futsal harus berada di dekat titik awal.

b) Pelaksanaan:

1. atlet akan memulai dari titik start untuk melakukan salah satu gerakan *ball feeling* : melakukan gerakan *double touch* atau menepukan bola dengan cepat antara kaki bagian dalam secara bergantian.

2. Kemudian pemain akan menggiring bola melewati cone, berfokus pada kontrol bola yang baik dan perubahan arah yang cepat. Pemain harus menggiring bola dengan bagian dalam dan luar kaki, bergantung pada situasi dan kebutuhan.

2. Pemain diharapkan untuk menggiring bola melalui setiap cone dengan kontrol bola yang sangat hati-hati, menjaga jarak bola tidak terlalu jauh dari kaki, namun cukup fleksibel untuk mengubah arah secara cepat.

3. Fokuskan latihan pada penguasaan bola saat melewati cone, sehingga bola tetap berada dalam jangkauan dan tidak terlepas atau keluar jalur.
4. Setelah melewati seluruh serangkaian cone, pemain kembali ke titik awal dan dapat meningkatkan kecepatan dribbling pada percobaan berikutnya.

c) Peningkatan Kesulitan:

1. Untuk meningkatkan kesulitan, pemain dapat mencoba menggiring bola dengan satu kaki atau menambahkan elemen gerakan lain seperti melepaskan bola dengan tembakan atau passing setelah melewati cone terakhir.
2. Atau, tambahkan seorang defender untuk mencoba merebut bola pemain, sehingga pemain harus menggiring bola dengan lebih hati-hati sambil menghindari lawan.

Manfaat:

- a. Mengembangkan penguasaan bola dalam ruang sempit.
- b. Meningkatkan kontrol bola dan kecepatan dalam menggiring bola.
- c. Melatih perubahan arah yang cepat dan akurat.
- d. Meningkatkan ketepatan dalam menggiring bola ketika dikelilingi oleh rintangan (seperti lawan atau situasi permainan nyata).
- e. Latihan Cone Dribbling ini sangat efektif untuk melatih penguasaan bola pada pemain futsal, karena memberikan tantangan dalam hal kontrol bola dan kelincahan yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal, terutama saat harus menggiring bola di ruang yang terbatas.

d. *Ball Feeling*

Latihan ball feeling pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering disebut dengan penguasaan bola. Latihan ball feeling ini adalah latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola.

Menurut Wiel Coever (1985:16) seseorang pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah pemain tersebut melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepak bola dan melakukannya

dengan penuh kegairahan. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik.

Menurut Herwin (2004: 25) tujuan latihan pengenalan bola dengan tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola haruslah diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh anggota tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar.

Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* di antaranya: menimang-nimang bola (*juggling*) dengan seluruh bagian kaki, paha, kepala, *passing*, *ball volley*, dan *dribbling*, menggulirkan bola ke samping, ke depan ataupun ke belakang.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan perasaan pemain terhadap bola untuk memudahkan pemain dapat mengendalikan bola dengan baik. Pemain yang mempunyai *ball feeling* yang baik merupakan dasar untuk memiliki teknik yang baik. Semakin sering pemain menyentuh bola akan meningkatkan perasaan terhadap bola sehingga pemain dapat mengendalikan bola dengan sesukai hati dan dapat mengembangkan teknik-teknik yang baru dan sangat berpengaruh dalam penerapan taktik di lapangan.

2.1 Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang sudah dikemukakan, penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian penelitian sebagai berikut:

- a) Hafid Wafi Hanggarjita (2016) yang berjudul “Pengaruh latihan *Ball feeling* Terhadap kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola (SSB) Kalasan”. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Kalasan usia 10-12 tahun. Pengambilan data menggunakan metode eksperimen, dengan instrument tes *dribbling* dari Bobby Charlton, dengan hasil penelitian yang diperoleh dari rata rata pretest mendapatkan 23,56 detik dan rata-rata post test 20,08 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 3,48 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan latihan *ball feeling*.

b) Penelitian (Fahrul Fauzi 2021) dengan judul” Pengaruh Latihan Ball feeling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler SMAN 19 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk One-Group Pretest –Posttest –Design, yaitu desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal putra di SMAN 19 Kabupaten Tangerang yang berjumlah 16 siswa. Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 1 bulan. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini masuk semua dikarenakan sampel hanya 16 orang. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data yaitu menggunakan tes menggiring bola dari Andri Irawan (2005) dengan tingkat validitas sebesar 0,62 dan reliabilitas sebesar 0,91. Analisa data menggunakan uji t (paired sample t test) pada taraf signifikansi 0,05.

c) Penelitian (Rudy Saeful Rochman (2016)) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball feeling* Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 5 Kota Sukabumi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 5 Negeri Kota Sukabumi. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dengan nilai, $t_{hitung} 3,893 > t_{tabel} 2,05$ (df 29), dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan rata-rata 18.8150.

d) Penelitian oleh Widodo et all (2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan ball feeling dan ladder drill terhadap kemampuan dribbling pemain futsal. Penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 15 pemain Brotherhood Futsal Club. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan dribbling. Analisis data menggunakan uji normalitas dan uji-t pada taraf

signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil Terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan dribbling setelah diberikan latihan. Nilai rata-rata pretest adalah 18,61 detik dan posttest 14,46 detik. Uji-t menunjukkan t_{hitung} sebesar 9,837, lebih besar dari t_{tabel} 2,144, yang berarti latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling.

e) Penelitian Milayasmi, D. (2024) Membuktikan pengaruh latihan ball feeling terhadap peningkatan kemampuan dribbling pada atlet futsal putri di Kabupaten Tulungagung. Penelitian menggunakan desain One Group Pretest- Posttest. Analisis data meliputi uji prasyarat dan uji hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji hipotesis menunjukkan bahwa latihan ball feeling memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet futsal putri.

f) Penelitian oleh Rochman, R. (2020) Mengetahui pengaruh latihan ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel terdiri dari 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes dribbling yang telah divalidasi. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Latihan ball feeling memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Uji-t menunjukkan t_{hitung} sebesar 3,893, lebih besar dari t_{tabel} 2,05, dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang terdapat dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan ada pada *treatment* latihan yang digunakan, dimana penelitian terdahulu peneliti langsung menggunakan *treatment* latihan *ball feeling* sebagai metode untuk melatih keterampilan menggiring bola. Sedangkan Penelitian yang saya lakukan (Penelitian terbaru) menggunakan *ball feeling* sebagai metode pendekatan sebelum melakukan variasi latihan menggiring bola.

Untuk persamaan yang terdapat pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang saya lakukan adalah metode penelitian yang dipakai, dimana penelitian terdahulu dan penelitian saya menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group*

pretest-posttest . Persamaan lainnya terdapat pada tujuan yang dilakukan yaitu untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pada siswa.

2.2 Kerangka Konseptual

Latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara sadar dan bertahap dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental individu. Dalam konteks olahraga futsal, latihan diarahkan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti ball feeling, dribbling, passing, dan kontrol bola.

Bompa & Buzzichelli (2019) latihan adalah suatu proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikis melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara berulang dan terencana. Latihan harus memenuhi prinsip-prinsip dasar seperti spesifik, overload, progresif, dan periodisasi agar memberikan adaptasi fisiologis dan motorik yang optimal.

1. Konsep Variasi Latihan

Variasi latihan adalah metode latihan yang dilakukan dengan berbagai bentuk dan model latihan berbeda, namun tetap fokus pada satu tujuan keterampilan. Tujuannya adalah untuk:

1. Menghindari kejenuhan;
2. Meningkatkan Adaptasi Motoric; Dan
3. Menstimulasi Otak Dalam Menghadapi Kondisi Permainan Yang Dinamis.

Bompa & Buzzichelli (2019) menyatakan bahwa variasi latihan diperlukan untuk menghindari kebosanan dalam pelatihan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak.

Variasi latihan merupakan salah satu pendekatan penting dalam proses pelatihan keterampilan olahraga. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), variasi dalam pelatihan sangat diperlukan untuk menjaga motivasi atlet, mencegah kejenuhan, dan memberikan stimulus yang berbeda dalam penguasaan keterampilan motorik. Dalam konteks olahraga futsal, variasi latihan digunakan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik, termasuk teknik dasar seperti menggiring bola. Dengan variasi latihan yang dirancang secara sistematis, atlet dapat mengalami perkembangan keterampilan yang lebih optimal karena mereka dilatih dalam berbagai situasi yang menyerupai kondisi permainan sesungguhnya.

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam variasi latihan teknik menggiring bola g adalah pendekatan *ball feeling*. *Ball feeling* merupakan kemampuan pemain dalam merasakan, mengontrol, dan mengolah bola melalui pergerakan yang melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh. Menurut Mulyana (2019), *ball feeling* adalah bentuk kemampuan teknis dan persepsi motorik pemain yang berkaitan erat dengan penguasaan bola, baik melalui dribbling, kontrol, maupun passing. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan sensitivitas dan koneksi antara pemain dan bola, sehingga pemain dapat bereaksi cepat, tepat, dan efisien dalam menghadapi tekanan permainan.

Keterampilan menggiring bola atau dribbling merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang sangat penting untuk menguasai permainan. Luxbacher (2016) menjelaskan bahwa keterampilan dribbling mencakup kemampuan membawa bola melewati lawan, mengatur tempo permainan, serta membuka peluang untuk melakukan serangan. Untuk mencapai penguasaan teknik menggiring bola yang baik, diperlukan latihan yang berfokus pada kecepatan, kelincahan, serta kontrol bola yang baik, sehingga pemain dapat mengatasi lawan dalam kondisi permainan yang dinamis.

Berdasarkan uraian teori tersebut, maka dapat disusun suatu kerangka konseptual bahwa variasi latihan dengan pendekatan *ball feeling*, yang di dalamnya mencakup latihan seperti *zigzag dribbling*, *ball mastery*, dan *cone dribbling*, akan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa. Dalam proses latihan tersebut, siswa akan dilatih untuk meningkatkan kontrol terhadap bola, mengembangkan kecepatan dan ketepatan dalam menggiring, serta melatih kelincahan tubuh agar mampu menyesuaikan diri dengan situasi permainan. Latihan yang bersifat variatif juga mendorong siswa untuk aktif secara motorik dan kognitif, sehingga proses pembelajaran teknik dribbling menjadi lebih efektif.

Kerangka konseptual ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan variasi latihan berbasis *ball feeling* dengan peningkatan keterampilan dribbling pada anggota ekstrakurikuler futsal. Dalam prosesnya, latihan yang diberikan tidak hanya menekankan pada aspek fisik semata, tetapi juga pada aspek teknik dan penguasaan bola yang merupakan inti dari permainan futsal itu sendiri. Dengan demikian, melalui

penerapan latihan yang dirancang secara sistematis dan terstruktur, diharapkan keterampilan menggiring bola siswa akan mengalami peningkatan yang signifikan.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara dari penelitian yang diajukan. Hal ini dijelaskan oleh (Anwar et al., 2023) yang menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang di kemukakan. Berdasarkan teori dan kerangka konseptual yang di kemukakan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti Variasi Latihan Dengan Pendekatan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Anggota Ekstrakurikuler SMAN 24 Garut”.