

ABSTRAK

MUHAMMAD ZULFIKAR RAMADHAN. 2025. **PENGARUH VARIASI LATIHAN DENGAN PENDEKATAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 24 GARUT.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi mengenai kurangnya keterampilan menggiring bola pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 24 Garut. Permasalahan ini diidentifikasi dari seringnya siswa kecolongan dalam mempertahankan bola dan terjadinya kesalahan teknis saat menggiring, yang mengakibatkan bola mudah direbut oleh lawan. Kurangnya kemampuan ini diduga karena metode latihan yang diberikan di SMAN 24 Garut cenderung monoton dan hanya berfokus pada pola bermain, bukan pada pengembangan keterampilan dasar secara bervariasi. Padahal, menggiring bola adalah teknik penting dalam futsal yang memerlukan unsur penunjang, salah satunya adalah variasi latihan dengan pendekatan *ball feeling* (penguasaan bola). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dengan pendekatan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 24 Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 24 Garut dengan jumlah anggota ekstrakurikuler 24 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bola. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal (*pretest*), pemberian perlakuan selama 14 kali pertemuan menggunakan variasi latihan menggiring bola. Data dikumpulkan melalui tes kecepatan menggiring bola melewati cones yang dilakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post-test*) pelaksanaan latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dimana kecepatan siswa dalam menggiring bola lebih cepat setelah mengikuti latihan *dribbling* dalam permainan futsal. Hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata nilai kecepatan siswa pada tes awal (*pretest*) adalah 12,7 detik sementara pada tes akhir (*post-test*) kecepatan siswa dalam menggiring bola meningkat menjadi 8,3. Peningkatan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari jenis latihan yang diterapkan. Ini dibuktikan dengan nilai signifikan pada t' hitung 9,30 dan t' tabel 1,714. Ini berarti t' hitung lebih besar dari t' tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol, sehingga hipotesis nol ditolak, dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan/ berarti.

Kata kunci: *ball feeling*, ekstrakurikuler, futsal, variasi latihan

ABSTRACT

MUHAMMAD ZULFIKAR RAMADHAN. 2025. **PENGARUH VARIASI LATIHAN DENGAN PENDEKATAN *BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 24 GARUT.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

This study was motivated by observations regarding the lack of dribbling skills among futsal extracurricular members at SMAN 24 Garut. This issue was identified by the frequent loss of possession and technical errors during dribbling, which resulted in the ball being easily taken by opponents. The deficiency was presumed to be caused by a monotonous training method at SMAN 24 Garut, which focused only on game patterns rather than on developing fundamental skills through varied exercises. Dribbling is a crucial technique in futsal that requires supporting elements, one of which is training variation using a ball feeling (ball control) approach. This research aimed to determine the effect of training variations with a ball feeling approach on the dribbling skills of futsal extracurricular members at SMAN 24 Garut. The method used in this study was quantitative experimental research with a one group pretest-posttest design. The population and sample consisted of all 24 students who are members of the SMAN 24 Garut futsal extracurricular. The instrument used was a dribbling skill test. Data collection was performed through a pretest, followed by 14 treatment sessions using varied dribbling exercises. Data was collected by measuring the speed of dribbling through cones, conducted during the pretest and post-test. The results show a significant increase in students' dribbling speed after participating in the treatment. This is evident from the average student speed score in the pretest, which was 12.7 seconds, while the speed increased to 8.3 seconds in the post-test. This improvement indicates a positive effect from the type of training implemented. This is proven by a significant value where t_{count} (9.30) is greater than t_{table} (1.714), which falls outside the null hypothesis acceptance region, thus rejecting the null hypothesis and accepting the research hypothesis. Therefore, there is a significant/meaningful effect of the training variations.

Keywords: *ball feeling, extracurricular, futsal, training variation*