

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Latihan

Menurut (Ananda, 2022:p.2) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. (Sapto et al., 2020) juga yang megatakan bahwa Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitas nya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Dan juga menurut (Arifin, 2018:p.802) Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur dan terarah meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. Latihan merupakan cara untuk mendapatkan hasil secara maksimal yang dilakukan secara berulang-ulang. Selain dari ketiga pendapat tersebut ada juga (Baker et al., 2017:p.4) bahwa Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Dan di buku (Sofyan, 2021:p.39) latihan adalah merupakan suatu aktivitas olahraga yang sistematis, progresif dan dilakukan dalam waktu yang panjang sesuai dengan tingkat individu, yang bertujuan membentuk fungsi fisiologi manusia dan psikologi manusia untuk memenuhi syarat-syarat yang dibebankan padanya.

Dapat disimpulkan, bahwa latihan memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatkan keterampilan individu dan dalam pencapaian prestasi dengan memberikan latihan secara berulang sehingga didapat hasil latihan yang maksimal.

2.1.2 Tujuan dan sasaran Latihan

tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu guru, pelatih, dan pembina olahraga agar dapat menerapkan kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai prestasi puncak. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.(Indrayana & Yuliawan, 2019:p.45). Dan menurut (Johanna Matitaputty, 2019:p.106) Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik. Begitupun untuk sesi latihan, setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Tujuan dan sasaran secara garis besar, antara lain untuk (1) mengembangkan fisik umum, (2) mengembangkan fisik khusus, (3) mengembangkan taktik, (4) mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kematangan mental.

dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik secara teknik ataupun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut (Putra et al., 2023:p.976) Menyusun program latihan hendaknya memperhatikan Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :1) prinsip keterlibatan aktif; 2) prinsip perkembangan multilateral; 3) prinsip individual; 4) prinsip overload; 5) spesifikasi; 6) kembali ke asal (reversibel); 7) prinsi variasi (Haugen, Seiler, Sandbakk, & Tønnessen, 2019; Rihatno & Tobing, 2019:p.976).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun program latihan hendaknya memperhatikan beberapa prinsipnya yaitu: keterlibatan aktif, pengembangan multilateral, individualitas sebagai prinsip, kelebihan, spesifikasi, kembali ke asal, dan variasi. Untuk mencapai tujuan latihan, prinsip-prinsip latihan harus diikuti, tindakan diambil, atau kelalaian dilakukan. Prestasi olahraga dapat maksimal jika didukung oleh berbagai unsur, seperti fisik, teknik,

taktik, dan mental. maka dari itu prinsip-prinsip yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain, prinsip individual, prinsip overload, dan prinsip variasi.

2.1.3.1 Prinsip individual

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (abilities), kebutuhan (needs), dan potensi (potential). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. (zafar, didik, 2019:p.123).

Untuk memenuhi tujuan latihan, seluruh ide latihan harus dibuat dengan mempertimbangkan kesungguhan masing-masing peserta. Agar latihan dapat memberikan hasil optimal bagi setiap individu, latihan harus direncanakan dan dimodifikasi untuk mereka. Agar lebih mudah menilai keefektifan latihan, gagasan individualisasi akan diterapkan dalam penelitian ini dengan menugaskan setiap peserta, yang memiliki intensitas latihan yang sangat berbeda dari yang lain, ke dalam kelompok program latihan interval

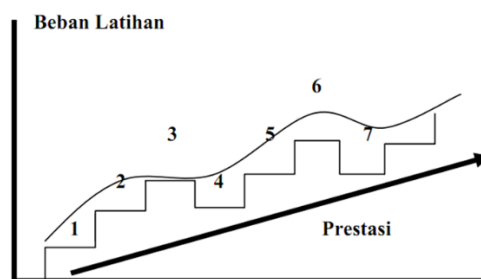
Adapun penerapan pada prinsip individual, Penerapannya dilakukan dengan pretest dribbling awal untuk mengklasifikasikan peserta menjadi kelompok pemula (waktu >20 detik) dan menengah (15-20 detik), lalu modifikasi repetisi rollovers/sole drag: pemula 3 set x 20 repetisi, menengah 4 set x 30 repetisi. Hal ini memastikan latihan efektif tanpa membebani berlebih, seperti menugaskan peserta lemah kaki dominan ke drill interval yang disesuaikan.

2.1.3.2 Prinsip overload

Prinsip overload ini adalah Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat (Geantă & Ardelean, 2021; Lievens, Bourgois, & Boone, 2021:p.976). prinsip overload ini adalah Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting. karena harus digunakan agar prestasi seorang atlet meningkat. Ide ini dapat digunakan untuk melatih komponen mental, teknik,

taktik, dan fisik. kompetensi berlebih dalam bakat biologis hanya dapat dikembangkan melalui proses kelebihan atau beban, yang selalu meningkat secara progresif, dan keadaan ini diperlukan untuk pencapaian peningkatan prestasi (Bompa & Buzzichelli, 2021; Ehebha & Adeyinka, 2022:p.976). Intensitas indikator denyut nadi, frekuensi pengulangan, refetisi atau tingkat kesulitan latihan teknik

semuanya dapat ditingkatkan untuk menambah beban. Dosis latihan harus lebih tinggi dari ambang sensitivitas atlet untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Penerapan beban latihan harus “cukup berat”, namun atlet harus tetap dapat menyelesaikannya. Teknik tipe langkah, yang digambarkan pada halaman berikut, berfungsi sebagai ilustrasi bagaimana prinsip ini diterapkan.



Gambar 2.1 beban latihan

Sumber : (Ridwan, 2018:p.9)

Adapun penerapan prinsip ini pada latihanya yaitu, Dalam program ini (12 sesi, 4 minggu), diterapkan dengan menambah durasi inti 5 menit/minggu (minggu 1: 20 menit rollovers dasar; minggu 4: 35 menit + kombinasi dinamis dengan tekanan partner), intensitas 70-85% denyut nadi maksimal (140-170 bpm usia 15-17 tahun), dan repetisi dari 3 menjadi 5 set. Ilustrasi seperti gambar beban latihan Harsono menunjukkan kurva progresif ini mencegah stagnasi pada dribbling.

2.1.3.3 Prinsip variasi

Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan / kebosanan (boredom) atau basi (staleness). Faktor kebosanan

ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik(zafar, didik, 2019:p.123). Latihan yang monoton akan menyebabkan kejenuhan, menurunkan motivasi, dan bisa memperlambat perkembangan keterampilan. Prinsip variasi latihan bertujuan menghindari hal tersebut dengan cara memberikan berbagai bentuk latihan yang berbeda namun tetap memiliki tujuan yang sama.

Dan penerapan dalam prinsip ini pada saat latihan yaitu, dengan cara memvariasikan rollovers/sole drag: sesi 1 statis (berdiri gulir bola), sesi 2 dinamis (bergerak zig-zag cone), sesi 3 kompetitif (1v1 tekanan). Kombinasi ini (misal sole drag maju-mundur lalu rollovers 360°) mencegah monotonitas, seperti pada gerakan lari saja, sambil tetap fokus ballfeeling untuk dribbling.

2.1.4 Konsep permainan bola futsal

Menurut (Hutomo et al., 2019:p.22) Futsal merupakan penyeragaman permainan sepakbola murni di seluruh dunia oleh FIFA, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk law of the game yang disesuaikan”. Supaya tidak rancu dengan keberadaan FIFA sebagai badan tertinggi sepakbola, maka dibentuk komite futsal yang difokuskan untuk menangani masalah tentang futsal. Hal ini menunjukkan keseriusan FIFA dalam mengembangkan futsal karena merupakan elemen yang dapat mendukung peningkatan sepakbola. Permainan futsal lebih dikenal dengan sepakbola yang mini. Permainan futsal memang identik dengan lapangan yang lebih kecil dan dimainkan dengan pemain yang jumlahnya lebih sedikit atau separuh dari pemain sepakbola. Perbedaan antara futsal dan sepakbola hanya pada law of the game saja, sedangkan elemen teknik dasar tetap sama. Secara umum permainan futsal dan sepakbola relatif sama yaitu memainkan bola dengan kaki (kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan) untuk menciptakan atau menggagalkan terciptanya gol. Perbedaan mendasar pada lapangan yang digunakan dengan perbandingan kurang lebih 1 banding 6, sehingga menuntut peralatan dan peraturan pertandingan atau permainan yang disesuaikan. Lebih lanjutnya lagi (Hutomo et al., 2019:p.22) menyatakan bahwa futsal adalah permainan sepak

bola yang dilakukan di dalam ruangan lima lawan lima yang diatur oleh FIFA yang dimainkan di atas lapangan yang memiliki permukaan keras 40 X 20 m atau daerah yang diberi garis yang memiliki ukuran tertentu atau yang biasa disebut pitch. Sama halnya dengan olahraga lainnya, pemain futsal bekerjasama dengan anggota timnya dalam mencapai tujuan yang sama, yang terpenting adalah untuk mencetak gol pada saat menendang bola, dan untuk mencegah terjadinya gol bagi tim lawan pada saat tim lawan melakukan tendangan. Menjelang akhir pertandingan, strategi permainan yang biasa untuk tim yang sedang bertanding ketika sedang melakukan tendangan untuk menggantikan penjaga gawang pada seorang pemain tambahan, tahap pemain yang akan dituju adalah lima lawan empat ditambah penjaga gawang.

Secara keseluruhan, futsal adalah olahraga beregu yang harus mempunyai keterampilan teknik serta kerja sama tim untuk mencapai kemenangan. Permainan ini menawarkan dinamika yang tinggi dan teknik yang bervariasi yang menjadikannya menarik baik untuk dimainkan maupun ditonton.

2.1.4.1 Teknik dasar futsal

Menurut (Rohman et al., 2021:p.358) Teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan teknik dasar permainan sepakbola. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepakbola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik. Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Sedangkan Latihan teknik dasar menurut (Hutomo et al., 2019:p.22) sangat penting dilakukan sehingga dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas. Pelatihan dalam rangka pembibitan sejak dini merupakan usaha untuk melahirkan pemain-pemain yang berkualitas dan profesional. Pada setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai oleh setiap pemain dan berubah menjadi sebuah keterampilan. Keterampilan yang dimaksudkan adalah kemampuan

menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi atau keadaan saat bertanding di lapangan. Lebih lanjut (Hutomo et al., 2019:p.22) Permainan futsal adalah salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat pada saat ini, termasuk kalangan mahasiswa ataupun siswa. ada 5 (lima) teknik dasar yaitu teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak bola (*shooting*). Kelima Teknik dasar futsal tersebut harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Pemain dalam olah raga permainan futsal dituntut dapat melakukan teknik dasar dengan tepat dan cepat di bawah tekanan ritme permainan.

2.1.4.2 Teknik dasar *dribbling*



Gambar 2.2 teknik dasar *dribbling*

Sumber : dokumentasi pribadi

Dalam olahraga futsal, menurut (Indrayana & Yuliawan, 2019:p.42) Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sedangkan menurut (Saputra et al., 2023:p.144) *dribbling* adalah teknik dasar yang menuntut pemain memiliki kemampuan mengontrol bola untuk mengecoh lawan dengan menggerakkan bola secara terus-menerus menggunakan kaki pada waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini, *dribbling* memungkinkan pemain untuk membuka ruang, menghindari tekanan lawan, dan menciptakan peluang serangan. Selanjutnya ada menurut (Hutama Dwi Alif, 2021:p.34) Menggiring bola sangat penting dan

banyak gunanya dalam permainan Futsal sebagaimana diketahui bahwa dalam situasi tertentu tidak ada lawan yang menghalangi atau tidak ada yang berdiri bebas maka pemain dapat menggiring bola, bisa juga dalam situasi melakukan serangan balik menggunakan teknik menggiring bola. Kesulitannya adalah bagaimana menggiring bola bila ada lawan yang menghalangi dan mengejar. Oleh karena itu seorang pemain harus mampu menguasai teknik dalam menggiring bola. Penunjang keberhasilan para pemain dalam menggiring bola dengan baik dan tepat, menurut Tim Burns dalam bukunya ada lima prinsip umum untuk menggiring bola dengan baik: (1) *Control*/kontrol; (2) *Balance*/keseimbangan; (3) *Rhytim*/ irama (4) *Vision* /pandangan; (5) *Faking*/ tipuan.

2.1.5 Konsep *ballfeeling*



Gambar 2.3 *ballfeeling*

Sumber : Dokumentasi pribadi

Menurut (Mudhofar et al., 2022:p.77) latihan *ballfeeling* 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 *ballfeeling* yang baik. Berbagai aspek *ballfeeling* yang timbul kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap pada saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik. Seorang pemain futsal harus memiliki keterampilan bermain yang sangat bagus agar mencapai tujuan tersebut maka harus menggunakan beberapa metode latihan yang tepat yaitu diantaranya dengan latihan *ballfeeling* dan koordinasi.

Penguasaan bola yang bagus agar tetap berada dalam penguasaannya dan tidak bisa direbut oleh lawan. Adapun yang menjelaskan bahwa latihan *ballfeeling* dapat berupa teknik sentuhan bola, latihan kontrol bola dengan berbagai bagian kaki, latihan menggiring bola dalam berbagai pola lintasan, dan latihan keterampilan merespons perubahan arah bola. Latihan ini bertujuan mengasah kepekaan pemain terhadap gerak bola sehingga keterampilan *dribbling* meningkat secara signifikan (Firmansah et al., 2019:p.186).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, *ballfeeling* merupakan keterampilan dasar yang vital dalam olahraga futsal, penguasaan Teknik ini memungkinkan atlet melakukan Teknik-teknik lanjutan dengan lebih efektif dan efisien. Latihan *ballfeeling* merupakan bentuk Latihan yang sederhana yang dapat dilakukan langsung menggunakan bola, dalam tahap Latihan *ballfeeling* setiap atlet ditekankan pada pemahaman bola. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk Latihan *ballfeeling* disajikan dalam bentuk Latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatih komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar setiap atlet tetap aktif dan tujuan maupun sasaran Latihan tercapai secara optimal.

2.1.5.1 Tujuan *ballfeeling*

Tujuan utama latihan *ballfeeling* adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengontrol, merasakan, dan menguasai bola secara presisi dalam berbagai situasi permainan futsal. Latihan ini bertujuan agar pemain mampu menyinkronkan gerakan mata, kaki, dan tubuh sehingga mampu menjaga bola dengan baik saat melakukan *dribbling* dan berbagai teknik penguasaan lainnya di lapangan (Najamuddin et al., 2025:p.62).

2.1.5.2 Manfaat *ballfeeling*

Latihan *ballfeeling* memiliki manfaat yang sangat signifikan bagi perkembangan keterampilan pemain futsal, khususnya pada aspek *dribbling*, yaitu:

- 1) Meningkatkan koordinasi tubuh sehingga kontrol bola menjadi optimal.

- 2) Memperbaiki sentuhan dan kepekaan terhadap pergerakan bola, yang sangat penting agar pemain mampu menggiring bola dalam tekanan dan situasi pertandingan.
- 3) Membantu pemain memahami gerak dan pantulan bola dengan baik sehingga kemampuan *dribbling* meningkat pesat.
- 4) Memperkuat kepercayaan diri dan adaptasi teknik individu saat bermain.

Penelitian oleh Febrian & Ananda Perwira Bakti (2021) membuktikan bahwa latihan *ballfeeling* yang dilakukan secara terprogram dan sistematis mampu meningkatkan kemampuan dribbling secara signifikan pada peserta ekstrakurikuler futsal (Najamuddin et al., 2025:p.63).

2.1.5.3 Prinsip-prinsip Latihan *ballfeeling*

Latihan *ballfeeling* adalah latihan yang bertujuan untuk membangun kemampuan pemain futsal dalam merasakan, mengendalikan, dan menguasai bola dalam berbagai situasi pertandingan. Prinsip dasar latihan ini meliputi:

- 1) Pengembangan sensitivitas terhadap bola: Pemain melatih sentuhan halus dengan seluruh bagian kaki, paha, dada, dan kepala agar dapat mengenali respons bola terhadap permukaan dan arah sentuhan.
- 2) Latihan variasi teknik: *Ballfeeling* dilakukan melalui gerakan berdiri, berpindah tempat, hingga berlari sambil menahan, menggulirkan, dan menimang bola dengan berbagai bagian tubuh. Variasi latihan ini memberikan tantangan agar pemain tidak bosan dan tetap aktif.
- 3) Adaptasi dalam kondisi nyata: Latihan dilakukan dalam berbagai simulasi permainan, termasuk perubahan arah mendadak, tekanan lawan, dan kondisi lapangan yang berbeda. Pemain belajar mengadaptasi gerakan dan keputusan secara cepat.
- 4) Pengulangan: Latihan *ballfeeling* memerlukan ribuan sentuhan bola agar pemain terbiasa dan secara alamiah meningkatkan kepekaan serta kontrol terhadap bola.
- 5) Kreativitas dan keputusan: Latihan mendorong pemain untuk bereksperimen dengan teknik dribbling, sehingga pengambilan keputusan dalam permainan menjadi lebih cepat dan kreatif.

Menurut hasil penelitian oleh Septiya Fauziyanti (2021), penerapan prinsip-prinsip latihan *ballfeeling* yang fokus pada pengendalian, adaptasi, serta pengulangan dalam situasi nyata, terbukti mampu mengembangkan kecepatan *dribbling* dan efektivitas penguasaan bola dalam permainan futsal (Amananti, 2024:p.15).

2.1.6 Latihan *ballfeeling rollovers*

Latihan *BallFeeling Rollovers* dalam jurnal futsal Indonesia merujuk pada teknik menggulir bola 360° menggunakan punggung/sisi kaki untuk meningkatkan rasa bola dan *dribbling* siswa ekstrakurikuler. Teknik ini sering dibahas sebagai drill dasar dalam studi empiris lokal, terbukti efektif untuk pemula sekolah.

a. Gambar petuntuk gerakan



Gambar 2.4 *ballfeeling rollovers*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gulingkan bola menggunakan kaki bagian bawah dari satu kaki kanan ke kaki kiri dan berhenti menggunakan kaki kiri dan lakukan secara bergantian.

b. Peralatan yang digunakan

1. Daerah yang rata dan tidak licin
2. Bola futsal

3. *Cone* / tongkat
4. Peluit
5. stopwatch

2.1.7 Latihan *ballfeeling sole drag*

Latihan *ballfeeling Sole Drag* adalah teknik futsal di mana pemain menarik bola menggunakan sol sepatu lengkap (bagian bawah kaki) sambil bergerak maju, untuk melatih kontrol bola di bawah tekanan dan kecepatan *dribbling*. Teknik ini sangat efektif untuk siswa ekstrakurikuler SMK karena fokus pada stabilitas dan akselerasi.

- a. Gambar dan petunjuk Gerakan



Gambar 2.5 *ballfeeling soledrag*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gulung bola dengan telapak kaki (sole) maju atau mundur untuk mengasah penguasaan halus.

- b. Peralatan yang digunakan
 1. Daerah yang rata dan tidak licin
 2. Bola futsal
 3. *Cone* / tongkat
 4. Peluit
 5. stopwatch

2.1.8 Perancangan program latihan

Perancangan program latihan dalam penelitian ini disusun berdasarkan prinsip latihan yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu prinsip individual, overload, dan variasi, dengan tujuan membandingkan pengaruh dua bentuk latihan ballfeeling (*rollovers dan sole drag*) terhadap peningkatan keterampilan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMK IT Rabbany. Program menggunakan two group treatment: Kelompok A (latihan *ballfeeling rollovers*) dan Kelompok B (latihan *ballfeeling sole drag*). Total 16 kali pertemuan latihan selama 4-5 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu (sesuai jadwal lapangan sekolah pukul 16.00 WIB), ditambah 1 pretest dan 1 posttest, sehingga keseluruhan penelitian sekitar 6 minggu mulai 26 Maret 2026. Adapun Rincian Dosis, Frekuensi, dan Durasi:

- a. Frekuensi: 3 sesi/minggu (total 16 sesi latihan utama)
- b. Durasi per sesi: 60-90 menit (pemanasan 10-15 menit, inti 40-60 menit, pendinginan 10 menit).
- c. Dosis (volume/repetisi): 3-5 set per latihan

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berbagai penelitian telah mengungkapkan hubungan antara *ballfeeling* dengan keterampilan *dribbling* dalam cabang olahraga futsal ataupun sepakbola, antara lain :

penelitian Febrian dkk (2021) dengan judul skripsi “ pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan dribbling pada olahraga futsal ”dan mendapatkan hasil pada siswa SDN Cibeuruem 1 juga ditemukan bahwa program latihan *ballfeeling* berdampak signifikan pada peningkatan keterampilan *dribbling*. Uji normalitas dan homogenitas data menunjukkan data layak analisis, dan hasil uji paired sample t test dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) membuktikan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Adapun Persamaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas (latihan *ball feeling*) dan terikat (keterampilan *dribbling*) yang sama, serta desain eksperimen *pretest-posttest* untuk mengukur peningkatan kemampuan. Perbedaannya

terletak pada sampel anak sekolah dasar yang lebih muda dibanding siswa SMA ekstrakurikuler, konteks pendidikan umum tanpa fokus futsal sekolah, dan tidak menerapkan variasi latihan spesifik seperti program 12 sesi dalam proposal ini.

Penelitian lain oleh Fauziyanti (2024) dengan judul penelitian “pendekatan latihan holistik ball feeling terhadap kecepatan dribbling pada pemain futsal putri academy gemilang batanghari” dan mendapatkan hasil dari penelitiannya yaitu, pada pemain futsal putri Acadmy Gemilang Batanghari menunjukkan bahwa latihan ball feeling berdampak pada peningkatan kecepatan dribbling dengan peningkatan rata-rata waktu lebih cepat sebesar 2,62 detik setelah latihan, dengan tingkat kepercayaan 95%. Adapun Persamaan terdapat pada penerapan latihan *ball feeling* komprehensif untuk optimalisasi *dribbling* dalam futsal. Perbedaan signifikan meliputi sampel perempuan dewasa muda dari klub eksternal sekolah, berbeda dengan laki-laki siswa SMA ekstrakurikuler, serta tidak menonjolkan variasi latihan kontekstual sekolah seperti proposal ini.

Penelitian oleh Widodo (2024) dengan judul penelitian “pengaruh Latihan ball feeling dan ladder drill terhadap kemampuan dribbling pada pemain brotherhood futsal club” yang bertujuan mengetahui pengaruh latihan ball feeling dan ladder drill terhadap kemampuan dribbling pemain futsal Brotherhood Futsal Club menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 18,61 dan posttest 14,46. Hasil uji-t memperlihatkan t hitung (9,837) lebih besar dari t tabel (2,144), sehingga dapat disimpulkan latihan ball feeling memberikan peningkatan kemampuan dribbling yang signifikan (Widodo et al., 2024). Persamaan adalah desain *pretest-posttest* dan tempat pembuktian pengaruh signifikan latihan *ball feeling* terhadap *dribbling*. Perbedaan terletak pada kombinasi dengan *ladder drill* yang tidak ada di proposal ini, sampel klub umum bukan ekstrakurikuler SMA, dan kurangnya penyesuaian untuk siswa minim basic futsal.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh (Rudy, Rochman, 2015) dengan judul penelitian “ pengaruh Latihan *ballfeeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA 5 Negeri Kota Sukabumi “ yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *ballfeeling* terhadap keterampilan *dribbling* dengan menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi, dengan nilai thitung $3,893 > t_{tabel} 2,05$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan kenaikan prosentase sebesar 12,73%. Adapun persamaan dengan penelitian ini yaitu dari variabel x, yang sama dengan yaitu *ballfeeling* dan juga fokus kepada sampel ekstrakurikuler sekolah. Dan juga perbedaan dengan penelitian ini, yaitu. Dari variabel X yang menggunakan 2 variabel dan untuk penelitian ini lebih fokus untuk membandingkan hasil perbedaan antara 2 jenis gerakan *ballfeeling* yang berbeda.

Dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Bonardo & Limbong, 2023) yang berjudul “ pengaruh metode latihan *ballfeeling* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain futsal di romantis academy “ dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Latihan *ballfeeling* terhadap keterampilan *dribbling* dengan menggunakan metode eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Dengan hasil , $n=10$; pretest 14,36 detik $\rightarrow$ posttest 13,57 detik (peningkatan 0,79 detik); $t=6,17 > t_{tabel} 2,26$ ($p<0,05$). Adapun Persamaan dengan penelitian ini yaitu variabel latihan *ballfeeling* dengan tujuan sama untuk meningkatkan dribbling (tes waktu detik); desain eksperimen. Dan juga Perbedaan Satu kelompok bukan perbandingan rollovers-soledrag, pemain academy bukan siswa SMK.

Meskipun selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki perbedaan yaitu dari tempat penelitian dan waktu. Selain itu, karena melihat dari hasil penelitian relevan bahwa latihan *ballfeeling* dapat berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* maka penelitian ini di fokuskan untuk meneliti perbandingan anatara 2 gerakan *ballfeeling* yang berbeda dan mencari tahu

gerakan mana yang lebih berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*. Adapun model latihan yang digunakan dalam penelitian ini dirancang dengan kombinasi variasi gerakan yang lebih spesifik dan disesuaikan dengan kebutuhan teknik siswa di SMK IT Rabbany, sehingga memberikan kontribusi baru berupa pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan relevan dengan kondisi peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang yang lebih kontekstual dan aplikatif dibandingkan penelitian sebelumnya.

2.3 Kerangka Konseptual

Salahsatu teknik yang sangat penting dalam futsal yaitu keterampilan *dribbling*. *dribbling* merupakan Teknik dasar futsal. Teknik ini digunakan untuk menguasai bola, permainan, dan menciptakan peluang, sehingga keterampilan *dribbling* perlu dikembangkan atau ditingkatkan. untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* tentunya diperlukan metode Latihan yang cocok.

Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK IT Rabbany peneliti menggunakan Latihan *ballfeeling*, Latihan *ballfeeling* ini merupakan latihan teknik dasar yang bertujuan meningkatkan kemampuan pemain dalam merasakan, mengontrol, dan menguasai bola dengan sentuhan halus serta koordinasi antara mata, kaki, dan tubuh secara optimal. Latihan ini meliputi aktivitas seperti menggiring bola, menimang bola, menggulirkan bola dengan berbagai bagian kaki, serta latihan respons terhadap perubahan arah bola. Adapun bentuk Gerakan *ballfeeling* yang akan difokuskan pada penelitian ini yaitu, *ballfeeling rollovers* dengan *sole drag*.

Ballfeeling rollovers dengan *sole drag* Adalah salah satu Gerakan *ballfeeling* dan latihan *ballfeeling* adalah “kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola”.

Keterampilan *dribbling* adalah kemampuan membawa bola sambil bergerak untuk mengelabui lawan, mengatur kecepatan dan arah gerak, serta mempertahankan penguasaan bola dengan efektif. *Dribbling* sangat penting dalam permainan futsal untuk membuka ruang dan menciptakan peluang.

Hubungan ini menunjukkan bahwa latihan *ballfeeling* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMK IT Rabbany.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *ballfeeling rollovers* dengan *sole drag* terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal di SMK IT Rabbany.