

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING*  
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PEMAIN USIA-10 TAHUN  
SSB WIRA BANGSA SUKAMELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Prodi Pendidikan Kepelatihan



**Iren Gutawa  
1504326**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
AGUSTUS 2019**

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING*  
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PEMAIN USIA-10 TAHUN  
SSB WIRA BANGSA SUKAMELANG**

Oleh  
Iren Gutawa

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Iren Gutawa  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI  
PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING*  
TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PEMAIN USIA-10 TAHUN  
SSB WIRA BANGSA SUKAMELANG**

**Oleh:  
Iren Gutawa  
NIM. 1504326**

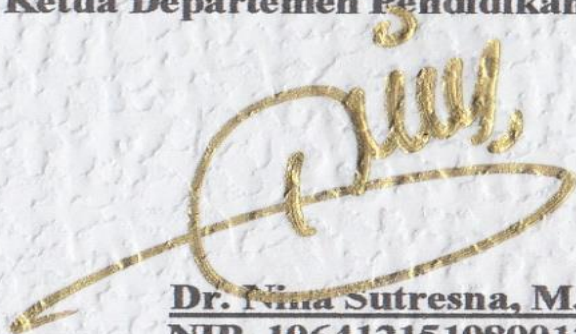
**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:**

**Pembimbing**



**Muhamad Tafaqur, M.Pd.  
NIP. 197810052009121003**

**Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**



**Dr. Nina Sutresna, M. Pd.  
NIP. 196412151989012001**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP HASIL *DRIBBLING* PADA PEMAIN USIA-10 TAHUN SSB WIRA BANGSA SUKAMELANG**

**Pembimbing : Muhamad Tafaqur, M.Pd.  
Iren Gutawa  
1504326**

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap hasil *dribbling* pada pemain sepakbola usia-10 tahun di SSB Wira Bangsa Sukamelang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola usia-10 tahun di SSB Wira Bangsa Sukamelang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola di SSB Wira Bangsa Sukamelang yang berjumlah 44 orang. Sampel yang peneliti gunakan yaitu sebagian dari seluruh atlet sepakbola di SSB Wira Bangsa Sukamelang yaitu 16 orang dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* atlet sepakbola di SSB Wira Bangsa Sukamelang. Penulis menyarankan kepada pelatih untuk memasukan *ball feeling* pada program latihan agar atlet dapat memiliki teknik dasar *dribbling* yang baik.

Kata Kunci : Sepakbola, *Ball Feeling*, dan *Dribbling*.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Batasan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Stuktur Organisasi .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Hakikat Sepakbola .....	7
B. Latihan .....	9
C. Prinsip dan Asas Latihan .....	11
D. Hakikat <i>Ball Feeling</i> .....	12
E. Kerangka Berfikir .....	19
F. Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	21
B. Populasi dan Sampel .....	22
C. Desain Penelitian .....	23

D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Prosedur Penelitian .....	27
F. Pengolahan Data .....	29
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengolahan Data .....	30
1. Deskriptif Statistik .....	32
2. Uji Normalitas.....	33
3. Uji Homogenitas .....	35
4. Uji <i>Sample t Test</i> .....	36
B. Pembahasan.....	37
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Baskoroaji, W, P. (2015). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 5 (7), hlm 1-13.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. New York University.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV Akademik Presindo.
- Nasution, A. (2018). Survey Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Saswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Nasution*, 1 (1), hlm 1-10.
- Nurhasan, H dan Cholil, D, H. (2014). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sucipto. (2015). *Pembekalan Taktis dalam Pembelajaran Permainan Sepak Bola*. Bandung: CV Bintang Warliartika.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Syaifudin, R, dkk. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Eksplorasi dan Kelincahan Siswa Terhadap Hasil Belajar Permainan Sepakbola. *Journal Of Physical Education and Sport*, 5 (2), hlm 89-95.
- Wijaya, Y, S. (2015). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain Ssb Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun*. (skripsi). Fakultas Ilmu Keolahraagaan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wiradarma, I. P. B, dkk. (2016). Hubungan Motor Ability Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3 (1), hlm 1-8.

Yunnardiantara, R, B. (2013). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Minggir Sleman*. (skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.