



PENGARUH MODEL LATIHAN *BALL FEELING* DAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN KAKI SAAT BERMAIN SEPAK BOLA PADA SSB FATAHILLAH SUKOHARJO

SKRIPSI

Disusun oleh :
PIERO PUTRA ARDIANTO
D0421037

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

PENGARUH MODEL LATIHAN *BALL FEELING DAN RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN KAKI SAAT BERMAIN SEPAK BOLA PADA SSB FATAHILLAH SUKOHARJO

Disusun oleh :
Piero Putra Ardianto
D0421037

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Ball feeling* dan *Running with the ball* Terhadap Kemampuan Kelincahan Kaki Saat Bermain Sepak Bola pada SSB Fatahillah Sukoharjo”, karya :

Nama : Piero Putra Ardianto

NIM : D0421037

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Surakarta, 18 Februari 2025

Pembimbing I



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0614028701

Pembimbing II



Sunjovo, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0615027906

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Ball feeling* dan *Running with the ball* Terhadap Kemampuan Kelincahan Kaki Saat Bermain Sepak Bola pada SSB Fatahillah Sukoharjo”, karya :

Nama : Piero Putra Ardianto

NIM : D0421037

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 25 Maret 2025

Dewan Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Rima Febrianti, S.Pd, M.Pd.

Sekretaris : Sujoyo, S.Pd., M.Pd.

Penguji I : Satrio Sakti Rumpoko S.pd, M.or

Penguji II : Dr. Slamet Santoso M.pd

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Pt. Dekan,



Kodiyad Budiyono. S.Pd., M.Or
NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku, baik Sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 18 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



Piero Putra Ardianto

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“JADILAH GURUNYA JAGAD”

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan – kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Winarti, M.Si selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Rima Febrianti, S.Pd., M.Or sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu. Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu peneliti mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 18 Februari 2025
Peneliti

Piero Putra Ardianto

ABSTRAK

Piero Putra Ardianto. 2025. Pengaruh Model Latihan *Ball feeling* dan *Running with the ball* Terhadap Kemampuan Kelincahan Kaki Saat Bermain Sepak Bola pada SSB Fatahillah Sukoharjo. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing : I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

Permainan sepak bola kelincahan dan keterampilan membawa bola harus dikuasai oleh para pemain. Untuk mendapatkan kelincahan dan tehnik dasar permainan sepak bola maka para pemain harus melatih keterampilannya secara teratur dan bertahap. Bentuk latihan untuk melatih kelincahan yaitu *ball feeling* atau *feeling ball*. Tujuan Penelitian ini adalah 1). Mengetahui seberapa pengaruhnya latihan *ball feeling* dalam meningkatkan kelincahan kaki. 2) Mengetahui seberapa pengaruhnya latihan *running with the ball* dalam meningkatkan kelincahan kaki. 3). Mengetahui manakah latihan yang paling efektif antara latihan *ball feeling* dan *running with the ball*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen. Desain penelitian ini Two Groups Pretest – Post-test Design Penelitian dilakukan selama satu setengah bulan mulai bulan januari – bulan februari 2025. Populasi dalam penelitian ini merupakan pemain SSB Fatahillah Sukoharjo yang berjumlah 30 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling, sehingga dipastikan bahwa dalam penelitian ini terdapat 30 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrument pengukuran dan tes service pendek. Teknik analisis data menggunakan SPSS.

Berdasarkan hasil teknik analisis data dengan SPSS, dapat disimpulkan bahwa : 1). Terjadi peningkatan signifikan kemampuan kelincahan sepak bola pada perlakuan *ball feeling* yakni awalnya sebesar 27,72 dtk menjadi 24,473 dtk peningkatan sebesar 3,247 dtk(11,714%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistik sebesar $0 < 0.05$. 2). Terjadi peningkatan signifikan kemampuan kelincahan sepak bola pada perlakuan *running with the ball* yakni awalnya sebesar 28,173 dtk menjadi 24,127 dtk peningkatan sebesar 4,047 dtk(14,365%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistik sebesar $0 < 0.05$. 3). Hasil kemampuan kelincahan sepak bola pada perlakuan *running with the ball* hanya sedikit lebih baik dibandingkan perlakuan *ball feeling*. Hal ini dibuktikan pada *ball feeling* meningkat 3,247 dtk(11,714%) sedangkan pada *running with the ball* meningkat sebesar 4,047 dtk(14,365%).dan pengujian secara statistik diperoleh nilai probailitas $0,524 > 0.05$ yang menunjukkan perbedaan tidak signifikan peningkatan kemampuan kelincahan sepak bola antara perlakuan *ball feeling* dan *running with the ball*.

Kata Kunci : *Ball feeling*, *Running with the ball*, Kelincahan Kaki, Sepakbola

ABSTRACT

Piero Putra Ardianto. 2025. *The Effect of Ball Feeling and Running with the Ball Training Models on Foot Agility Ability When Playing Football at SSB Fatahillah Sukoharjo.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisor: I. Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd, II. Sunjoyo, S.Pd., M.Pd.

In the game of soccer, agility and ball-carrying skills must be mastered by the players. To gain agility and basic soccer playing techniques, players must practice their skills regularly and gradually. The form of training to train agility is ball feeling or feeling ball. The objectives of this research are 1). Find out how influential ball feeling training is in increasing leg agility. 2) Find out how effective running with the ball training is in increasing leg agility. 3). Find out which is the most effective exercise between ball feeling and running with the ball.

This type of research is quantitative experimental research. This research design is Two Groups Pretest – Post-test Design. The research was conducted for one and a half months starting from January – February 2025. The population in this study were SSB Fatahillah Sukoharjo players, totaling 30 athletes. In this study, the Total Sampling technique was used, so it was ensured that in this study there were 30 samples. The data collection technique in this research uses tests and measurements, with measurement instruments and short service tests. Data analysis techniques use SPSS.

Data analysis techniques use Based on the results of data analysis techniques using SPSS, it can be concluded that: 1). There was a significant increase in football agility ability in the ball feeling treatment, namely from 27.72 seconds to 24.473 seconds, an increase of 3.247 seconds (11.714%) as evidenced by the statistical test probability value of $0 < 0.05$. 2). There was a significant increase in soccer agility ability in the running with the ball treatment, namely from 28.173 seconds to 24.127 seconds, an increase of 4.047 seconds (14.365%) as evidenced by a statistical test probability value of $0 < 0.05$. 3). The results of soccer agility ability in the running with the ball treatment were only slightly better than the ball feeling treatment. This was proven by ball feeling increasing by 3.247 seconds (11.714%) while running with the ball increased by 4.047 seconds (14.365%). And statistical testing obtained a probability value of $0.524 > 0.05$ which shows an insignificant difference in increasing soccer agility ability between ball feeling and running with the ball treatment.

Keywords: *Ball feeling, Running with the ball, Foot Agility, Football.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Diskripsi Teori.....	6
1. Latihan.....	6
2. Komponen Kondisi Fisik.....	10
3. Model latihan <i>Ball feeling</i>	11
4. Model latihan <i>Running with the ball</i>	13
5. SSB (Sekolah Sepak Bola).....	14
B. Penelitian Yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berfikir.....	16

D. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	19
A. Tempat dan Waktu Penelitian	19
1. Tempat Penelitian	19
2. Waktu Penelitian	19
B. Metode Penelitian	19
C. Populasi, Sempel Penelitian, dan Teknik Sampling.....	20
1. Populasi.....	20
2. Sempel	20
3. Teknik Sampling.....	21
D. Teknik Pengumpulan Data.....	22
E. Teknik Analisis Data	23
1. Uji prasyarat.....	23
2. Uji Hipotesis	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Data.....	25
B. Uji Prasyarat	28
C. Uji Hipotesis	30
D. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Implementasi.....	35
C. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Latihan kondisi fisik.....	10
Gambar 2. Latihan <i>ball feeling</i>	11
Gambar 3. Sekolah Sepak Bola Fatahillah Sukoharjo	14
Gambar 4. Kerangka Berfikir.....	17
Gambar 5. Desain Penelitian.....	20
Gambar 6. Teknik <i>Sampling</i>	21
Gambar 7. Latihan kelincahan dan kondisi fisik.....	23
Gambar 8. Histogram <i>ball feeling</i>	26
Gambar 9. Histogram <i>running with the ball</i>	27
Gambar 10. Dokumentasi pengarahan	69
Gambar 11. Dokumentasi Pretest.....	69
Gambar 12. Dokumentasi <i>Running white the ball</i>	70
Gambar 13. Dokumentasi <i>Ball feeling</i>	70
Gambar 14. Dokumentasi <i>Postest</i>	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Secara Ordinal Pairing.....	21
Tabel 2 statistik deskriptif pada <i>ball feeling</i>	25
Tabel 3. statistik deskriptif pada <i>running with the ball</i>	26
Tabel 4 uji reliabilitas.....	28
Tabel 5 pengujian normalitas	28
Tabel 6. Uji Homogen	30
Tabel 7. Pengujian Peningkatan <i>Ball feeling</i>	30
Tabel 8. pengujian peningkatan <i>running with the ball</i>	31
Tabel 9. Persentase peningkatan kelncahan (penurunan waktu).....	32
Tabel 10 pengujian perbedaan antar kelompok.....	32