

# **PENINGKATAN PENGUASAAN BOLA DENGAN LATIHAN BALL FEELING**

**Oleh :  
Subagyo Irianto**

## **PENDAHULUAN**

1. Sepakbola olah raga populer
2. Prestasi timnas belum menggembirakan
3. Perlunya pembinaan di tingkat dasar atau pemula (usia SSB).
4. Perlunya peningkatan kemampuan teknik dengan latihan ball feeling.
5. Prestasi senior sangat ditentukan hasil dari pembinaan di tingkat dasar.

## **Batasan Istilah**

1. Ball feeling menurut kamus istilah olahraga adalah perasaan terhadap bola. (Depdikbud, 1982: 12). Ketajaman perasaan seseorang dalam mengantisipasi gerakan-gerakan bola.
1. Yang dimaksud penguasaan bola adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan bola dengan semua bagian badan yang sah dalam berbagai situasi.
2. Pemain pemula, menurut Yosef Sneyers (1982:11) adalah pemain yang berusia antara 7 sampai dengan 13 tahun.

Menurut Nettleton yang dikutip Depdikbud (1991:47), membagi karakteristik pemain pemula menjadi tiga aspek yakni : aspek fisik, aspek menatal dan aspek sosia. Adapun karakteristik ketiga aspek tersebut meliputi:

#### 1. Karakteristik fisik

- Penuh dengan energi
- Seluruh tubuh ikut dilibatkan
- Menyenangi skill yang melebihi kemampuan
- Pertumbuhannya.
- Kurang dalam penguasaan gerak yang kompleks.

#### 2. Karakteristik mental

- Agresif
- Minat meluas terhadap berbagai hal.

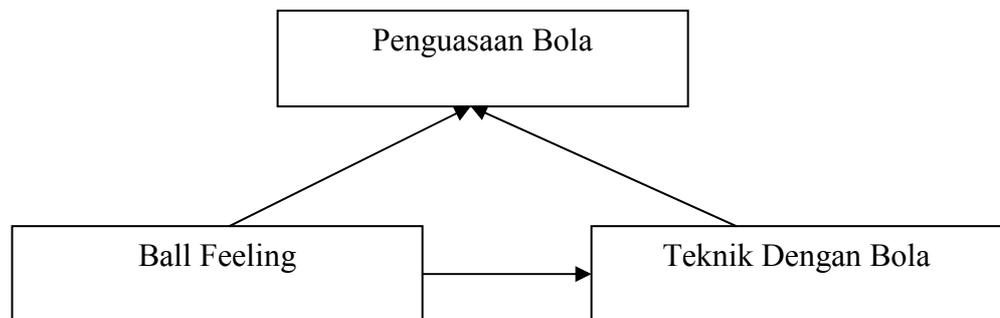
#### 3. Karakteristik soasial

- Belajar bekerja sama dengan orang lain.
- Penguasaan diri semakin berkembang
- Mulai belajar tentang peran sosial.

Ada beberapa hal yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina / melatih para pemain pemula sebagai berikut :

1. Pada tahap ini latihan diarahkan kepada pembentukan kemampuan dasar.
2. Menumbuhkan rasa senang terhadap sepakbola.
3. Memberikan banyak variasi latihan agar anak tidak cepat bosan, ada unsur bermainnya.
4. Memerikan sedikit kebebasan untuk memainkan bola.
5. Diusahakan sebanyak mungkin anak menyentuh bola dengan berbagai situasi dan perkenaan bagian badan dengan maksud untuk menumbuhkan feeling mereka terhadap bola.
6. Bentuk latihan dari hal yang sederhana, bukan bentuk latihan yang bersifat kompleks.
7. Memperhatikan keseimbangan yang baik antara latihan dengan istirahat.
8. Perlu dikembangkan rasa sosial anak melalui latihan-latihan yang melibatkan kerjasama dengan orang lain.

BAGAN HUBUNGAN ANTARA BALL FEELING TEKNIK DENGAN BOLA  
TERHADAP PENGUASAAN BOLA



Adapun bentuk-bentuk latihan tersebut dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yakni : **bagian kaki, paha, dan bagian kepala.**

1. Berdasarkan uraian dalam pembahasan tersebut di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :
2. Dalam membina pemain pemula pada prinsipnya adalah memberikan kemampuan dasar yang baik untuk perkembangan prestasi anak selanjutnya.
3. Kemampuan dalam penguasaan bola bagi pemain sangat dipengaruhi oleh feeling pemain terhadap bola.
4. Latihan ball feeling sangat tepat diberikan pada pemain pemula sebelum memasuki tahapan latihan teknik dasar dalam sepakbola.
5. Ada tiga bagian badan yang sangat dominan untuk menguasai bola yakni, bagian kaki, bagian paha, dan bagian kepala.