

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Ssb Persika Kabupaten Dharmasraya

Valdo Aqdiva Pratama^{1*}, Masrun², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

Email Korespondensi : Valdoaqdiva@gmail.com

ABSTRAK

Masalah pada penelitian ini berdasarkan observasi peneliti pada atlet SSB Persika Kabupaten Dharmasraya, ditemukan banyak sekali atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, peneliti memberikan perlakuan latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet yang berlatih di SSB Persika Kabupaten Dharmasraya. Sampel pada penelitian ini adalah pemain SSB Persika Kabupaten Dharmasraya dibawah usia 17 tahun sebanyak 20 Orang, dengan menggunakan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ atau 0,05. Hasil dari penelitian yang didapatkan adalah: terdapat pengaruh *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya, dimana nilai t-hitung 3,095 dan nilai t-tabel 2,093, berarti nilai t-hitung $3,095 > \text{nilai t-tabel } 2,093 = H_a$ dapat diterima, kemudian juga didapatkan nilai sig. (2-tailed) $0,006 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest kemampuan *dribbling*, dengan hasil posttest kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci: Latihan *Ball Feeling*, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola

The Effect of Ball Feeling Training on Dribbling Ability of Soccer Ssb Persika Dharmasraya Regency

ABSTRACT

The problem in this research is based on the researcher's observations of SSB Persika athletes in Dharmasraya Regency, it was found that many athletes had low dribbling abilities. This research aims to determine the effect of the ball feeling training model on the dribbling ability of SSB Persika football, Dharmasraya Regency. This type of research is a quasi-experiment, the researcher provides ball feeling training treatment for 16 meetings. The population in this study were athletes who trained at SSB Persika, Dharmasraya Regency. The sample in this study was 20 SSB Persika players from Dharmasraya Regency under the age of 17 years, using a sampling technique, namely purposive sampling. The instrument used in this research was a dribbling test. The data analysis technique used is the t-test formula with a significance level of $\alpha = 5\%$ or 0.05. The results of the research obtained are: there is an influence of ball feeling on the dribbling ability of SSB Persika football, Dharmasraya Regency, where the t-count value is 3.095 and the t-table value is 2.093, meaning the t-count value is $3.095 > \text{t-table value } 2.093 = H_a$ is acceptable, then the sig value is also obtained. (2-tailed) $0.006 < 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is an average difference between the pretest results of dribbling ability and the results of the posttest of dribbling ability.

Keywords : Ball Feeling Training, Dribbling Skills, Football

PENDAHULUAN

Olahraga memberikan dampak yang positif bagi tubuh dan pikiran, selain itu olahraga juga berfungsi untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh yang tinggi dalam melakukan suatu hal (Fitrah, A., Arifan, I., Afrizal, S., & Oktavianus, I., 2024). Olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer didunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepakbola modern yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak - anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya. (Indra, P., & Marheni, E. (2020:39). Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan dengan menggunakan strategitertentu(Rahmani, 2014).

Menurut Yuliandra (2018) Sepak bola adalah olahraga tim yang membutuhkan kerja sama antar pemain dan keterampilan motorik individu yang matang untuk dapat menangani bola dengan baik.Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan arah masing-masing bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan (Mappaompo dkk, 2019) untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga sepakbola dibutuhkan pembinaan, sarana dan prasarana, ketekunan, kemauan yang kuat, fisik yang baik, penguasaan teknik dan taktik serta mental yang kuat hal ini sesuai dikemukakan oleh (syafuruddin, 2011)

Menurut Masrun (2016) Pembangunan di bidang olahraga terus ditingkatkan secara berkesinambungan. Ini disebabkan karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dapat mendorong pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia sehari-hari. Dari segi fisik, pembangunan di bidang olahraga akan menjadikan manusia di Indonesia menjadi kuat, sedangkan dari segi mental akan menciptakan manusia yang mempunyai watak dan kepribadian yang baik, jujur dan sportif. Menurut (Manning, M. R., & Levy, R. S. 2006) “Sepak bola memiliki aturan, regulasi, dan gaya permainan yang berbeda dari yang olahraga lain.

Sepakbola adalah permainan yang sangat menuntut di mana para pemain mengalami berbagai tindakan yang membutuhkan aerobik tinggi dan kapasitas sprint berulang, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kecepatan, dan

fleksibilitas (Putra, et.al, 2020:618). Menurut Yon Stengel (2018) mengatakan “sepakbola adalah olahraga sprint berselang-seling dengan intensitas tinggi yang menempatkan tuntutan sangat tinggi pada berbagai komponen kinerja motorik”. Menurut Sebic (2010:46) bahwa “Sepakbola adalah salah satu industri olahraga yang paling tersebar luas, populer dan menguntungkan saat ini”. Menurut Joksimovic (2019:6) bahwa “Sepakbola adalah salah satu olahraga paling luas dan paling kompleks di dunia, di mana pemain membutuhkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik untuk sukses”.

Teknik gerak sepakbola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt, 2020). Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepakbola. Perlu diketahui untuk bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola (Naldi & Irawan, 2020:7). Menurut Sin (2018:94) Teknik dasar merupakan salah satu pondasi atau kemampuan dasar yang dimiliki seseorang untuk dapat bermain sepakbola. teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola". Dengan demikian seorang pemain harus memiliki teknikdasar bermain bola supaya bisa melatih kemampuan dan mencapai prestasi dalam sepakbola.

Membina kondisi fisik bagi pemain sepakbola sangat penting. Untuk itu sangat dibutuhkan keseriusan dalam berlatih dan bersungguh-sungguh supaya tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan dapat dicapai dengan baik. Dalam permainan sepakbola, tim perlu dipersiapkan dengan baik agar tim memiliki peran yang baik dalam berbagai posisi. Oleh karena itu,perlunya kita harus mempersiapkan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik disetiap pertandingan untuk mencapai hasil yang maksimal.

Menurut Serpiello, F. R., et al. (2017) keterampilan teknik dasar merupakan hal yang sangat penting dalam pengembangan teknik pemain sepakbola. Dalam sepakbola terdapat bermacam-macam teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *controlling*, *heading* dan *dribbling*. Salah satu teknik dasar yang dominan digunakan pemain sepakbola untuk menyerang dan mencetak gol adalah *dribbling*.

Menurut Danny Mielke (2007:1) “*dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan dan tembakan.”. Menurut Zalfendi (2010:138) “*dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Sedangkan Menurut Mukti, F. A. (2018) *dribbling* adalah suatu teknik mengontrol bola dengan cara digiring dari satu tempat ke tempat lain atau mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut oleh lawan.

Menurut Dinata, E. P. (2020) menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola dengan sempurna, karena menggiring bola digunakan untuk mengontrol bola tetap dalam penguasaan tim dan mengubah arah serangan. Menurut Amra, F., & Soniawan, V. (2020) menggiring bola dalam sepakbola perlu adanya akselerasi dengan perubahan arah yang cepat. Akselerasi sangat penting, karena pemain sepakbola hanya menempuh jarak pendek (rata-rata 10-20 m). Menurut Fiyadinallah, A. F., & Puspitorini, W. (2021) menggiring bola merupakan salah satu cara efektif untuk melwati lawan.

Menurut Duncan, M. J., et al. (2022) kemampuan menggiring bola dan melewati pemain lawan merupakan aspek yang mendasar dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola *dribbling* memiliki banyak fungsi selain memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain, *dribbling* juga berguna untuk terciptanya gol ke gawang lawan ketika berhasil melewati pertahanan lawan dan mengeksekusi langsung ke gawang lawan. Menurut Pratama, E. Y. P. E. Y. (2021) *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet. Menurut Bahtra, R., & Annas, M. (2020) untuk memastikan keterampilan menggiring bola yang baik dari pemain, perlu dilakukan pelatihan yang sistematis dan berkesinambungan. Kegunaan dan tipe *dribbling* menurut Lennox, et. al (2006) adalah *Dribbling can be categorized into three types: dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain posession, and speed dribbling (running with the ball to elude a defender or to attack a space).*

Sukadiyanto (2005: 1) menyatakan bahwa latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Bompa dalam Hariono (2006: 1) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan

organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Menurut Mylsidayu (2015:46) yang mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Idealnya. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Dinata (2005:5) mengatakan bahwa latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Atlet mengikuti program latihan jangka panjang untuk meningkatkan kondisi jiwa olahraga untuk berkompetisi dalam sebuah penampilan.

Menurut Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021) latihan *ball feeling* merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu pemain yang dilakukan dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah dan mengarahkan perasaan bola.dalam latihan ball feeling pemain lebih ditekankan terhadap pemahaman gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola, perkenaan bola pada bagian tubuh yang di inginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh.

Latihan *Ball Feeling* merupakan salah satu bentuk latihan kemampuan individu yang dilakukan oleh pemain dengan bagian kaki agar dapat menguasai, mengolah serta mengarahkan perasaan terhadap bola, Kadir dalam Wijaya, Y, S (2005) mengatakan bahwa *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuhkecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan bola, untuk dapat memiliki teknik sepakbola wajib memiliki *ball feeling* yang sempurna, berbagai aspek dalam *ball feeling* yang timbul kaitannya adanya rasa kepekaan ataupun perasaan kelincahan kaki saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola.

Menurut Herwin, (2004) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakboladiawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh yang baik dan

benar. Menurut Soeworno (2001) Istilah *ball feeling* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Menurut Atiq et al (2021) *Ball feeling* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yang tidak membutuhkan banyak ruang dan ruang yang luas sehingga tidak membosankan bagi pemain akibat variasi latihan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang dilakukan langsung dengan bola, latihan *ball feeling* dapat menggunakan tempat latihan yang tidak begitu luas. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola. untuk meningkatkan *ball feeling* dapat dilakukan dengan latihan sentuhan terhadap bola berulang kali.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, penelitian yang bertujuan untuk membandingkan hasil dari dua kelompok data (Arwandi, 2018:37). Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2010:9), “metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh pemain SBB Persika Kabupaten Dharmasraya yang terdiri dari 20 kategori kelompok yang dibagi beberapa usia. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemain SSB Persika Kabupaten Dharmasraya dibawah usia 17 Tahun Sebanyak 20 Orang. Teknik pengumpulan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan tes dribbling bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah : Uji normalitas dilakukan untuk menilai apakah data terdistribusi secara normal, digunakan uji *shaphiro wilk*, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sampel t-test*).

HASIL

1. Data Hasil Pretest dan Posttest

Pada pelaksanaan pretest yang telah dilakukan pada 20 orang sampel, sebelum atlet mendapatkan perlakuan latihan ball feeling, didapatkanlah raihan skor

tertinggi yaitu 16,47 , skor terendah yaitu 12,56, dengan rata-rata 14,43 , dan simpangan baku atau standar deviasi yaitu 1,21.

Kemudian, setelah atlet mendapatkan perlakuan diakhir latihan, dilakukanlah tes akhir(posttest) kemampuan dribbling atlet pada 20 orang sampel, didapatkanlah raihan skor tertinggi yaitu 16,55 , dan skor terendah yaitu 12,14, dengan rata-rata 14,01, dan simpangan baku/standar deviasi yaitu 1,42,. Berikut penulis sajikan tabel dari distribusi frekuensi hasil pelaksanaan pretest dan juga posttest dibawah ini:

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest dan Posttest

Kelas Interval	Pretest		Posttest		Kategori
	(Fa)	(Fr)	(Fa)	(Fr)	
≤ 9,71	0	0%	0	0%	Baik Sekali
10,25-14,6	12	60%	13	65%	Baik
14,61-18,4	8	40%	7	35%	Sedang
≥ 18,41	0	0%	0	0%	Kurang
Jumlah	20	100%	20	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang telah disajikan diatas, pada pelaksanaan pretest tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, ada 12 orang atlet yang berada pada kategori baik, dengan persentase 60%, ada 8 orang atlet yang berada pada kategori sedang, dengan persentase 40%, tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang, dengan persentase 0%, untuk lebih jelasnya lagi, dapat dilihat pada lampiran 1, halaman.

Kemudian, pada pelaksanaan posttest, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik, dengan persentase 0%. Ada 13 orang atlet yang berada pada kategori baik dengan persentase 65%, ada 7 orang atlet yang berada pada kategori sedang, dengan persentase 35%, tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang, dengan persentase 0%, untuk lebih jelasnya lagi, dapat dilihat pada lampiran 2, halaman.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji persebaran data apakah berdistribusi normal atau tidak, penulis melakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk* dengan menggunakan bantuan SPSS 24, dengan taraf signifikansi 5%, atau 0, 05. Hasil dari uji normalitas tersebut disajikan pada tabel dibawah ini:

Table 2. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	df	Sig.	Kesimpulan
1.	Pretest	20	.342	Normal
2.	Posttest	20	.160	Normal

Pada tabel tersebut, dapat dilihat bahwa hasil pelaksanaan pretest dengan nilai signifikan 0,342, untuk nilai posttest dengan nilai signifikan 0,160, karena nilai signifikan dari kedua variabel lebih besar dari 0, 05, maka kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

3. Hasil Uji Hipotesis

Dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t sampel berpasangan, (paired sample t-test) ($df = n-1$) menggunakan bantuan SPSS 24, uji t ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan signifikan pada sampel, sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji-t tersebut dipaparkan pada tabel dibawah ini:

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Pair 1	t-hitung	t-tabel	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest dan Posttest	3.095	2.093	19	.006	Signifikan

Berdasarkan analisis uji t yang telah dilakukan, terdapat perbedaan yang signifikan, didapatkan nilai t-hitung 3,095 dan nilai t-tabel 2,093, berarti nilai t-hitung $3,095 > \text{nilai t-tabel } 2,093 = H_a$ dapat diterima, kemudian juga didapatkan nilai sig. (2-tailed) $0,006 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest kemampuan *dribbling*, dengan hasil posttest kemaampuan *dribbling*, yang artinya, terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan uji paired sampel t-test, terbukti ditemukan bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya,

penelitian ini juga berdasarkan kepada masalah yang ditemukan pada atlet SSB Persika Kabupaten Dharmasraya yaitu pada kemampuan dribbling atlet.

Sebelum atlet diberikan sebuah perlakuan, terlebih dahulu perlu dilakukan tes awal (pretest) untuk melihat kemampuan dribbling awal atlet, dengan rata-rata tes awal yaitu 14, 43. Kemudian selanjutnya, diberikanlah perlakuan pada atlet, yaitu latihan ball feeling selama 16 kali pertemuan. Kemudian, diakhir latihan dilakukanlah tes akhir (posttest), untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari pemberian latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling atlet, apakah terdapat peningkatan kemampuan dribbling atlet. Ternyata, berdasarkan pemberian latihan selama 16 kali pertemuan tersebut, didapatkan hasil yang signifikan, setelah dilakukan analisis menggunakan uji t, didapatkan nilai t-hitung 3,095 dan nilai t-tabel 2,093, berarti nilai t-hitung $3,095 > \text{nilai t-tabel } 2,093 = H_a$ dapat diterima, kemudian juga didapatkan nilai sig. (2-tailed) $0,006 < 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest kemampuan *dribbling*, dengan hasil posttest kemampuan *dribbling*, yang artinya, terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya.

Menurut (Soewarno, 2001), “Karena latihan *ball feeling* dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, serta beban yang terus meningkat, pemberian latihan ball feeling dapat berdampak signifikan terhadap keterampilan dribbling atlet (Arwandi & Firdaus, 2021), keterampilan gerak tersebut diperoleh melalui proses pembelajaran, pemahaman gerak dan pelaksanaan gerakan secara berulang-ulang, yang melibatkan kesadaran diri apakah gerakan yang dilakukan itu benar atau salah, waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat keahlian tertentu berbeda-beda pada setiap orang (Yudi et al., 2022)”.

Menurut (Pebrima et al., 2021), “Latihan ball feeling dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, karena dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, serta bebannya terus ditingkatkan dengan benar, pemain sepak bola harus memiliki kemampuan ball feeling yang baik, dalam berbagai aspek ball feeling, terdapat sensasi atau perasaan mengenai mobilitas kaki dalam menguasai bola, menerima bola, bahkan berhasil menembak bola”.

Menurut (Erianto et al., 2022), “Latihan metode *ball feeling training* ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling, seorang pemain, untuk mencapai prestasi terbaik, pemain harus melalui proses latihan panjang yang terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan, tergantung cabang olahraganya (Irfan et al., 2020). Bentuk latihan ball felt disajikan dalam bentuk latihan yang tidak monotonik dan memuat unsur-unsur latihan unsur dasar biomotor seperti ketangkasan, kecepatan dan kelenturan, dan kelincahan inilah yang sangat dibutuhkan untuk menguasai dribbling (Frimoes et al., 2023).

Menurut (Irianto, 2010) ada beberapa manfaat lain dari berlatih *ball feeling*, misalnya: latihan ini tidak memerlukan area latihan yang luas dan dapat dilakukan kapan saja, dan bisa secara individu/tanpa mitra. Ball feeling juga merupakan salah satu latihan yang baik untuk pemain muda atau yang masih duduk di bangku SMA. Pasalnya, para pemain muda tersebut biasanya belum memiliki perhitungan yang baik sehingga kerap kesulitan dalam mengontrol bola. Oleh karena itu, Anda harus bisa mengontrol karakteristik bola dan memadukannya dengan baik ke dalam bola.

Salah satu cara untuk menunjang keterampilan adalah dengan memberikan program latihan kepada pemain melalui latihan ball-feeling untuk meningkatkan penguasaan bola sehingga dapat merasakan arah bola pada jarak tidak jauh dari kaki tersebut, latihan ball feeling terfokus pada jumlah latihan yang melakukan kontak dengan bola berupa latihan seperti menggelindingkan bola, menarik dan mendorong bola dengan kedua kaki, dan menggoyangkan bola (juggling), menahan bola, mendorong bola dengan bagian luar kaki (Febrian & Bakti, 2021).

Menurut (Erianto et al., 2022) Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* dibagi menjadi tiga bagian, (1) Keterampilan mengendalikan bola menggunakan kaki: Pegang bola dengan telapak kaki dan gunakan telapak kaki untuk menggelindingkan bola Pegang bola jauh di antara kedua kaki di bagian dalam kaki Telapak kaki , kaki Pegang bola di udara dengan bagian dalam kaki dan bagian luar kaki. (2) Paha: Letakkan bola di paha, gunakan kedua kaki secara bergantian. (3) Bagian kepala: menahan bola menggunakan kepala, menjaga keseimbangan bola yang ditahan diatas kepala.

Berdasarkan berbagai pemaparan diatas dan juga berdasarkan temuan penelitian, jadi dapat disimpulkan bahwa, latihan ball feeling memiliki pengaruh yang sangat besar untuk membantu meningkatkan kemampuan dribbling atlet, terlepas dari berbagai faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi, perlu bagi atlet maupun pelatih untuk memasukkan latihan ball feeling ini ke dalam program latihan, (Indri Susilawai dan Balqis Ratu NL Esser, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, dan pembahasan dari temuan penelitian, kemudian juga berdasarkan rumusan masalah, maka dari itu dapat disimpulkan:

1. Pada pelaksanaan pretest tidak ada atlet yang berada pada kategori baik sekali dengan persentase 0%, ada 12 orang atlet yang berada pada kategori baik, dengan persentase 60%, ada 8 orang atlet yang berada pada kategori sedang, dengan persentase 40%, tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang, dengan persentase 0%.
2. Pada pelaksanaan posttest, tidak ada atlet yang berada pada kategori baik, dengan persentase 0%. Ada 13 orang atlet yang berada pada kategori baik dengan persentase 65%, ada 7 orang atlet yang berada pada kategori sedang, dengan persentase 35%, tidak ada atlet yang berada pada kategori kurang, dengan persentase 0%.
3. Berdasarkan analisis uji t menggunakan SPSS 24 yang telah dilakukan, didapatkan t-hitung 3,095 dan nilai t-tabel 2,093, berarti nilai t-hitung 3,095 > nilai t-tabel 2,093 = H_a dapat diterima. Kemudian, juga ditemukan perbedaan yang signifikan, dimana nilai sig. (2-tailed) 0,006 < 0,05, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pretest kemampuan *dribbling*, dengan hasil posttest kemampuan *dribbling*, yang artinya, terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB Persika Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I., Alnedral, A., Irawan, R., & Sari, D. P. (2024). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain SMP Pembangunan UNP Kota Padang. *Gladiator*, 4(5), 1080-1087.

- Amra, F., & Soniawan, V. (2020, August). The effect of agility, foot-eye coordination, and balance on dribbling ability: An ex post facto research at Balai Baru Football Academy Padang. In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019) (pp. 759- 763). Atlantis Press.
- Arwandi, J., & Firdaus, M. (2021). Effect of agility training towards soccer dribbling skills. *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 7–10.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33-37.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). *the effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. journal of physical education*, 31, 1–10.
- Dinata, E. P. (2020, August). The Effect of Agility, Speed, and Self Confidence Towards Dribbling Ability in Football Game. In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019) (pp. 741-745). Atlantis Press.
- Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: CerdasJaya.
- Duncan, M. J., Martins, R., Noon, M., & Eyre, E. L. (2022). Perception of Affordances for Dribbling in Soccer: Exploring Children as Architects of Skill Development Opportunity. *Sports*, 10(7), 99.
- Effandi, S. E. F. S., & Irawan, R. (2024). Tinjauan Motivasi Pemain Sepakbola Di Ssb Soska Koto Baru U-17 Kabupaten Sijunjung Dalam Mengikuti Latihan. *Gladiator*, 4(2), 416-430.
- Erianto, B., Witarsyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21–30.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Fitrah, A., Arifan, I., Afrizal, S., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 486-497.
- Fiyadinallah, A. F., & Puspitorini, W. (2021). Analysis Of Football Dribbling Skills. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(03), 45-51

- Frimeo, B., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 24–34.
- Hariono. 2006. Metode Melatih Fisik Pencak Silat. FIK UNY, Yogyakarta.
- Herwin, (2004). Keterampilan sepak bola dasar. Diklat. Yogyakarta
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47.
- Indri Susilawati Dan Balqis Ratu NL Esser. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 3(2 SE-Table of Contents), 71–78
- Irawan, R. (2019). Metode Latihan Sirkuit Berpengaruh Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 975-983.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Irianto, S. (2010). Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Jalil, M. A., Hermanzoni, H., Arwandi, J., & Sari, D. P. (2024). Pengaruh pemberian model model latihan untuk peningkatan kemampuan passing pemain SSB Adityawarman Kabupaten Dharmasraya. *Gladiator*, 4(2), 431-441.
- Joksimović, Ratko Pavlović, Marko Pantović, NebahatEler, Elvira Nikšić, & SrđanBijelić. (2019). *Manifestations of Explosive Power: Differences in the Leg Springs between Footballers of the Different Competitive Level*. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(10).
- Lennox, Jim. Et.al. (2006). *Soccer Skill & Drill*. United States: Human Kinetics.
- Mappaompo, A., Kasman, M., & Nur, M. (2019, April). The Effects of Teaching
- Masrun, Masrun. "Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar." *Jurnal Performa Olahraga* 1.01 (2016): 1-11.
- Mylsidayu, Apti Dkk. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.

- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB). *E- SPORT: Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 54–57.
- Pratama, E. Y. P. E. Y. (2021). The Effect Off Agility Training on Football Dribbling Ability Of SSB Players Koto Majidin Kabupaten Kerinci. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 1(1).
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Putra, R. H., Alnedral, A., Arwandi, J., & Yendrizal, Y. (2024). Pengaruh Model Latihan Feinting Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Gladiator*, 4(2), 404-415.
- Šebić, L., Hadrović, A., Bijelić, S., & Kozić, V. (2010). *Postural Differences Between Girls Who Practice And Who Do Not Practice Rhythmic Gymnastics*. *Homo Sporticus*, 12(2), 45–48.
- Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., & Varley, M. C. (2017). The Loughborough Soccer Passing Test has impractical criterion validity in elite youth football. *Science and Medicine in Football*, 1(1), 60-64.
- Soewarno, K. (2001). Gerakan Dasar Dan Teknik Dasar Sepakbola. *Yogyakarta: PKO, FIK, UNY*.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). “Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”. Bandung : CV. LUBUK AGUNG
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press. Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3), 848-859.
- YonStengel, S., Teschler, M., Weissenfels, A., Willert, S., & Kemmler, W. (2018). Effect of deep oscillation as a recovery method after fatiguing soccer training: A randomized cross-over study. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(3), 112-117.
- Yudi, A. A., Irawan, R., Arifan, I., Karim, Z. A., Ndayisenga, J., & Padang, U. N. (2022). Evaluation of Physical Fitness of Sumatera Barat Football Players. *Journal of Positive School Psychology*, 2022(4), 11345–11351.