

## **Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada SSB Dewa 24 Padang Usia 12 Tahun**

**Nadila Pratama Putri<sup>1\*</sup>, Roma Irawan<sup>2</sup>, Yendrizar<sup>3</sup>, Ardo Okilanda<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi: nadilla56426@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada SSB Dewa 24 Padang Usia 12 Tahun. Penelitian ini mengadopsi penelitian kuantitatif melalui metode eksperimen semu. Penelitian ini melibatkan semua pemain SSB Dewa 24 Padang yang berusia 12 tahun, dengan jumlah total 12 orang. Karena jumlahnya tidak banyak, semua pemain dijadikan sampel (total sampling). Tes *Bobby Dribbling* diadopsi untuk mengukur kemampuan *dribbling* pada penelitian ini. Selanjutnya akan dianalisis menggunakan uji-t dengan signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh pada kemampuan *dribbling* pemain SSB Dewa 24 Padang usia 12 tahun. Hal ini terlihat dari rata-rata nilai *pre-test* sebesar 19,12 yang turun menjadi 13,11 pada *post-test* (semakin kecil nilai, berarti semakin baik hasil *dribbling*). Selain itu, nilai Thitung (6,485) lebih besar dari Ttabel (1,795), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* para pemain.

**Kata kunci** : Sepakbola, Latihan *Ball Feeling* dan Kemampuan *Dribbling*

## ***The Effect of Ball Feeling Training on Dribbling Ability at SSB Dewa 24 Padang Age 12 Years***

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the Effect of Ball Feeling Training on Dribbling Ability in SSB Dewa 24 Padang Age 12. This study adopted quantitative research through a quasi-experimental method. This study involved all SSB Dewa 24 Padang players aged 12 years, with a total of 12 people. Because the number was not large, all players were used as samples (total sampling). The Bobby Dribbling Test was adopted to measure dribbling ability in this study. Furthermore, it will be analyzed using a t-test with a significance of 0.05. The results showed that ball feeling training had an effect on the dribbling ability of SSB Dewa 24 Padang players aged 12 years. This can be seen from the average pre-test score of 19.12 which decreased to 13.11 in the post-test (the smaller the value, the better the dribbling results). In addition, the T-value (6.485) is greater than T-table (1.795), so it can be concluded that ball feeling training has a significant effect on the dribbling ability of the players.*

**Keywords:** Football, Ball Feeling Training and Dribbling Ability

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Kegiatan olahraga memberikan beragam manfaat, diantaranya bisa membuat tubuh lebih bugar. Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan kemampuan fisik dan mendorong prestasi, terutama di bidang olahraga yang bersifat kompetitif. Poin ini mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, yang menyebutkan bahwa undang-undang ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat lewat pengelolaan olahraga yang terencana, teratur, terintegrasi, bertahap, dan berkelanjutan.

Proses melatih dan mengembangkan atlet dilakukan dengan cara mencari bibit-bibit atlet yang berpotensi. Pencarian ini menggunakan berbagai cara, bantuan ilmu pengetahuan, dan teknologi yang ada sekarang. Olahraga sepak bola sekarang sudah berkembang dengan sangat cepat (Mappaompo & Hasanuddin, 2024) Sepak bola semakin digemari, terutama di kalangan anak muda, meskipun banyak juga orang lanjut usia yang masih aktif bermain Bersama mereka di lapangan dengan antusias. Dengan bertambahnya jumlah penggemar olahraga ini semakin digemari, banyak klub-klub besar yang muncul. Klub-klub ini mencari pemain dan pelatih yang bagus untuk membangun cara bermain yang baik dan efektif. Tujuannya adalah agar klub mereka bisa berprestasi dan sukses (Milayasmi, 2024)

Faktor penting dalam mencapai permainan sepak bola yang efisien dan sempurna adalah penguasaan teknik dasar oleh setiap pemain. Teknik dasar ini mencakup semua keterampilan yang menjadi dasar permainan sepak bola, akibatnya seseorang dapat bermain dengan efektif dan efisien (Yanuar et al., 2024) Penguasaan teknik dasar sangat penting untuk memenangkan pertandingan, dan hal ini bergantung pada kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang baik membantu strategi berjalan efektif. Mental yang kuat juga penting agar pemain percaya diri dalam menerapkan taktik. Intinya, teknik, taktik, fisik, dan mental harus saling mendukung. Taktik yang baik lahir dari penguasaan teknik yang solid, ditambah kemampuan fisik dan kekuatan mental (Atiq et al., 2021). Menggiring bola atau *dribbling* termasuk diantara teknik dasar yang harus bisa dilakukan pemain sepak bola. Cara membawa bola menggunakan kaki sambil mendorong atau menggerakkannya dari satu tempat ke tempat lain. Bola harus tetap menggelinding di atas tanah lapangan disebut menggiring bola (Suprpto et al., 2023)

Teknik *dribbling* menjadi point penting dalam permainan sepak bola dikarenakan melalui kemampuan *dribbling* yang baik, pemain dapat: 1) melewati lawan, 2) memindahkan permainan ke area yang berbeda, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga membuka ruang serangan, dan 4) mengatur tempo permainan. Dengan kemampuan ini, pemain dapat menciptakan permainan yang efektif dan efisien untuk memenangkan pertandingan (Irfandi, 2017). Untuk mahir dalam berbagai teknik dasar *dribbling* sepak bola, seorang pemain harus memiliki stamina

fisik yang sangat baik. Stamina fisik adalah gabungan dari semua komponen yang berhubungan dalam proses pembentukan dan peningkatan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas, penguasaan teknik *dribbling* yang baik memerlukan kondisi fisik yang prima, diperlukan kondisi fisik merupakan keseluruhan dari berbagai unsur yang saling dalam permainan dan peningkatan kualitas *dribbling*

Menurut (Rahmat, 2021), unsur- unsur kondisi fisik. Saat melakukan kegiatan sepak bola, pemain tidak cuma harus jago menggiring bola, juga perlu menguasai kemampuan mengontrol bola menggunakan kaki. Menurut (Putra et al., 2020) "*Ball feeling* merupakan kumpulan latihan teknik yang bertujuan membuat pemain merasa menyatu dengan bola. Istilah *ball feeling* sebenarnya bukan merujuk pada teknik khusus, tetapi lebih menggambarkan rasa atau kepekaan yang dimiliki seorang pemain dalam memahami karakter dan perilaku bola. Dengan latihan ini, pemain dapat mengembangkan intuisi dan kontrol yang lebih baik terhadap bola (Wardani et al., 2023)

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *ball feeling* merupakan kepekaan atau rasa yang dimiliki oleh seluruh bagian tubuh pemain terhadap bola. Kepekaan ini meliputi semua bagian tubuh yang boleh digunakan dalam sepak bola, seperti kaki, dada, kepala, dan bagian tubuh lainnya, kecuali tangan yang memang tidak diperbolehkan dalam permainan sepak bola. Jadi, *ball feeling* itu adalah kemampuan merasakan bola dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih SSB DEWA 24 pada tanggal 21 september 2024 penulis melakukan wawancara dengan pelatih klub tersebut, yang mengungkapkan bahwa ada beberapa hambatan yang dihadapi tim, salah satunya adalah rendahnya kemampuan *dribbling*. Selain itu, penulis juga mengamati langsung latihan tim, di mana terlihat bahwa banyak pemain SSB DEWA 24 belum menguasai teknik *dribbling* dengan baik. Dalam sesi latihan, pemain sering kehilangan bola saat mencoba melakukan *dribbling* dan kesulitan saat ingin melewati lawan. Ini menunjukkan bahwa kurangnya latihan yang fokus pada *dribbling* menjadi salah satu penyebab utama masalah ini.

Agar kualitas pemain SSB DEWA 24 Padang Usia 12 Tahun dapat meningkat, penting untuk melaksanakan latihan intensif yang berfokus pada keterampilan menggiring bola dan pemahaman terhadap bola (*Ball Feeling*). Jika fondasi teknik bermain sepak bola terbangun dengan baik, pemain akan lebih mudah beradaptasi dan tampil baik dalam permainan. Karena melihat kondisi seperti itu, penulis ingin melakukan penelitian tentang kemampuan *dribbling* pada 12 pemain SSB DEWA 24 Padang yang berusia 12 tahun.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu Menurut Soendari (2010) Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Groups Pretest-Posttest Design Terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan atau *treatmeant*, lalu dilakukan tes akhir yakni tes setelah diberikannya perlakuan atau *treatment*(Sugiyono, 2001). Penelitian ini dilakukan di lapangan gelora pemain SSB DEWA 24 padang yang berlokasi di lubuk bergalung, kecamatan lubuk bergalung, kota padang penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan. Populasi bermakna sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB DEWA 24 Padang yang berjumlah 40 orang. Menurut Sugiyono (2005) menjelaskan, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam melakukan pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang berjumlah 12 pemain. Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti saat menerapkan suatu metode. Instrumen pengumpulan data pada dasarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2002), secara umum alat evaluasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu tes dan non-tes. Berdasarkan penjelasan tersebut, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *Tes Bobby Dribbling*. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur waktu *dribbling* adalah menggunakan *stopwatch*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah *Tes Bobby Dribbling* dari Bobby Charlton (Danny Mielke, 2003) yang telah diujicobakan oleh Hendi Agus Wijanarko (2009) pada SSB DEWA 24 Padang berusia dengan tingkat validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864.

## HASIL

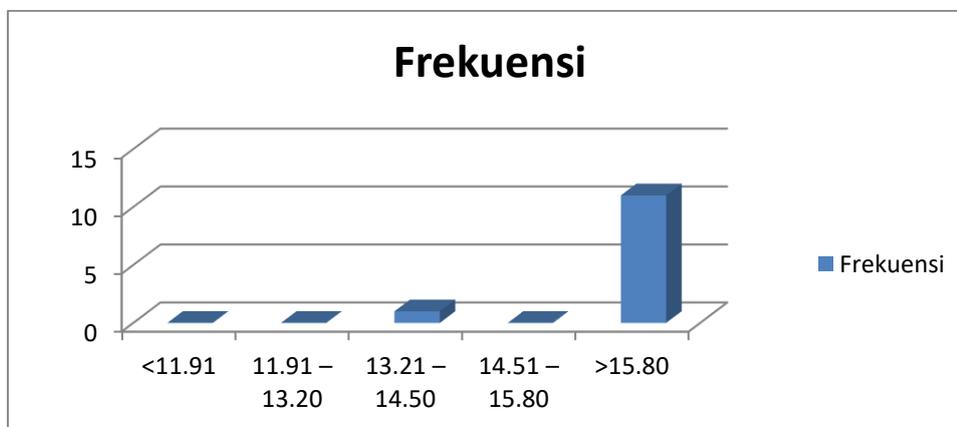
Dalam upaya untuk mengetahui apakah latihan ball feeling berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB DEWA 24 Padang yang berusia 12 tahun, setelah penelitian ini di lakukan maka diperoleh hasil sebagai berikut :

### a. *Pre Test*

Tabel 1. Norma Penilaian *Pre Test*

No	Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
1	<11.91	0	0	Sangat Baik
2	11.91 – 13.20	0	0%	Baik
3	13.21 – 14.50	1	8,34%	Sedang
4	14.51 – 15.80	0	0%	Kurang
5	>15.80	11	91,66	Sangat Kurang
	Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil penilaian pre test kemampuan dribbling SSB DEWA 24 padang usia 12 tahun terdapat 1 orang atlet pada kategori sedang (8,34 %), 11 orang atlet pada kategori sangat kurang (91,66%) dan pada kategori sangat baik, baik dan sangat kurang 0 dengan frekuensi 0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada berikut ini :



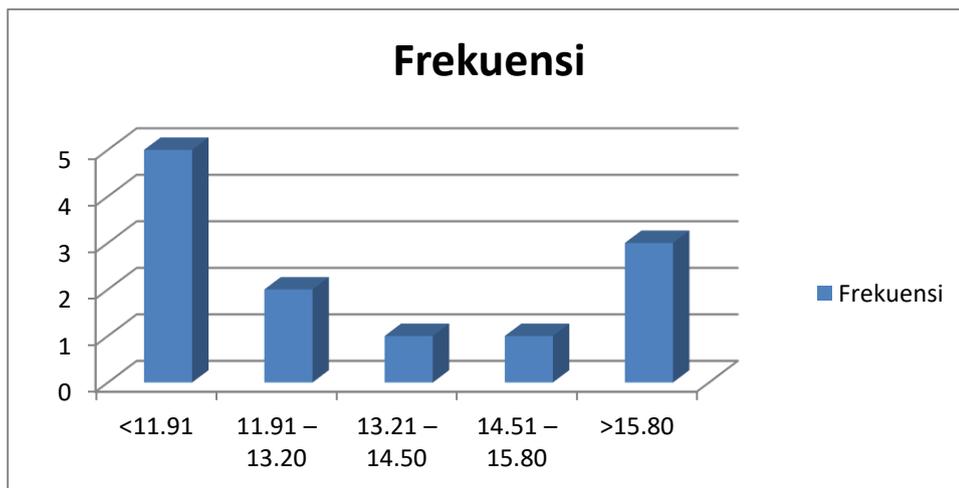
Gambar 1. Histogram Norma Penilaian *Pre Test*

### b. *Post Test*

Tabel 2. Norma Penilaian *Post Test* Kemampuan *Dribbling*

No	Rentang Nilai	Frekuensi	%	Kategori
1	<11.91	5	41,67%	Sangat Baik
2	11.91 – 13.20	2	16,67%	Baik
3	13.21 – 14.50	1	8,33%	Sedang
4	14.51 – 15.80	1	8,33%	Kurang
5	>15.80	3	25%	Sangat Kurang
	Jumlah	12	100%	

Berdasarkan tabel di atas di peroleh penilaian kemampuan *dribbling* SSB DEWA 24 padang usia 12 tahun pada *post-test* terdapat 5 atlet pada kategori sangat baik (41,67%), 2 orang atlet pada kategori baik (16,67%), dan 21orang atlet pada kategori sedang (8,33%), 1 orang atlet pada kategori kurang (8,33) dan 3 orang atlet pada kategori sangat kurang (16,67%), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada berikut ini :



Gambar 2. Histogram Norma Penilaian *Post Test*

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Pengolahan data bertujuan untuk membuktikan dugaan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya. Sebelum memakai uji-T untuk menguji hipotesis, harus dilakukan tes persyaratan dulu yaitu tes normalitas dan tes homogenitas. Hasil dari tiga pengujian ini (tes normalitas, tes homogenitas, dan uji-T), dapat dilihat di bawah ini:

### a. Uji Normalitas

Dugaan dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis t-test. Untuk melihat apakah data yang didapat terdistribusi normal atau tidak mesti dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, yang kemudian baru dilakukan uji T-tes. Uji normalitas ini pakai uji lilliefors dengan tingkat kepercayaan 95% atau taraf signifikansi 0,05.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Latihan <i>Ball Feeling</i> Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i> SSB Dewa 24 Padang Usia 12 Tahun	<i>Pre test</i>	0,024	0,242	Normal
	<i>Post test</i>	0,212		

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) pada data *pre-test* diperoleh  $0,024 < 0,05$  dan data *post-test* sebesar  $0,212 < 0,05$ , jadi data pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* pada SSB Dewa 24 padang usia 12 tahun disimpulkan berdistribusi normal.

#### b. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan pengujian persyaratan dan hasilnya menunjukkan bahwa semua data variabel memenuhi syarat untuk menguji hipotesis, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji statistik dengan t-test pada taraf signifikansi 0,05.

Latihan ball feeling terbukti berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB Dewa 24 Padang usia 12 tahun. Hal ini terlihat dari hasil pre test yang menunjukkan nilai rata-rata 19,12 dengan standar deviasi 3,031, dan setelah diberikan latihan sebanyak 16 kali, hasil post test menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata 13,11 dan standar deviasi 2,739.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Kemampuan <i>Dribbling</i>	Mean	SD	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	19,12	3,031	6,845	1,795	Signifikan	Ha
<i>Post test</i>	13,11	2,739				Diterima

Melihat penyajian tabel tersebut, dapat dilihat bahwa latihan ball feeling berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Dewa 24 Padang usia 12 tahun. Option 1: Ini terlihat dari nilai T hitung 6,845 yang lebih besar dari T tabel 1,795 pada tingkat signifikansi 0,05. Dari hasil analisis data ini bisa disimpulkan bahwa latihan ball feeling terbukti memberikan dampak positif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Dewa 24 Padang usia 12 tahun.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah memenuhi persyaratan analisis data membuktikan dugaan awal bahwa ada pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling di

SSB DEWA 24 Padang untuk pemain berusia 12 tahun. Hasil analisis data  $T_{hitung} 6.845 > T_{tabel} 1.795$ , dengan hasil tersebut maka menunjukkan terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan dribbling SSB DEWA 24 padang usia 12 tahun. Kemudian rata-rata pre-test dan post-test kemampuan dribbling (19,12) menjadi (13,11). Terkait usaha untuk meningkatkan dribbling meningkat pada atlet SSB DEWA 24 padang usia 12 tahun penelitian ini memberikan serangkaian program latihan.

Penerapan metode latihan *ball feeling* menunjukkan adanya perbedaan dampak tergantung pada cara metode tersebut digunakan dalam penelitian. Latihan *ball feeling* di area yang lebih besar dan ditambah dengan rintangan untuk meningkatkan kelincuhan dribbling hasilnya berbeda dengan latihan di area kecil (Sandra & Bakhtiar, 2020) Latihan di area luas memungkinkan pemain menggiring bola lebih lama, sehingga membantu meningkatkan kelincuhan. Kelincuhan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain di sekolah sepak bola. Oleh karena itu, penggunaan metode latihan yang dilakukan secara monoton di tempat sempit dapat membatasi kesempatan pemain untuk melatih *ball feeling* secara optimal dalam ruang yang lebih luas (Lumbantobing & Sinulingga, 2024)

Dasar dari teknik *dribbling* adalah memberikan sentuhan pada bola sambil mendorongnya ke arah depan saat berlari, memanfaatkan berbagai bagian kaki. Teknik ini dapat dilakukan dengan sisi dalam kaki (*inside-foot dribbling*), sisi luar kaki (*outside-foot dribbling*), atau dengan punggung kaki (*instep*). Yang sangat penting dalam menggiring bola adalah membuat bola tetap dekat dengan kaki, makanya perlu kepekaan atau *feeling* saat menyentuh bola agar bola tidak meluncur terlalu jauh (Rizky et al., 2023) Semakin tinggi kemampuan pemain dalam menggiring bola, semakin cepat ia mampu menguasai bola saat berlari. Dribbling juga sebaiknya dilakukan menggunakan kedua kaki, baik kanan maupun kiri (Afandi & Bulqini, 2024).

Latihan *ball feeling* bisa melalui cara yang sederhana dan tidak membutuhkan area latihan yang terlalu luas. Jenis latihan ini sebaiknya mulai diperkenalkan kepada pemain sejak usia dini karena *ball feeling* merupakan dasar dari semua teknik dalam sepak bola (Susilawai & Esser, 2022) Pemain yang *ball feeling*-nya kurang akan sulit menguasai teknik-teknik sepak bola lain. Ini disebabkan pemain tersebut belum mampu mengenal dan memahami bagaimana perilaku bola bergerak, termasuk cara bola memantul atau melambat ketika mengenai bagian tubuhnya. Oleh karena itu, *ball feeling* menjadi fondasi

penting yang harus dikuasai pemain untuk dapat mengembangkan kemampuan teknik sepak bola yang lebih baik (Pebrima et al., 2021).

Menggiring bola dalam sepak bola memiliki beberapa tujuan penting, yaitu untuk melewati pemain lawan yang menghalangi, mendekati daerah pertahanan tim lawan, melepaskan diri dari penjagaan ketat lawan, menciptakan peluang untuk mencetak gol, atau melewati garis bebas di lapangan (Alfiansyah, 2025) Teknik ini menggunakan bagian kaki yang mirip dengan teknik passing bola bawah, seperti sisi dalam kaki, punggung kaki bagian dalam, dan bagian luar punggung kaki. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki sesuai dengan situasi di lapangan dan posisi lawan saat melakukan dribbling (Rahman & Annas, 2023).

Penguasaan teknik dasar permainan sepak bola sangat penting bagi setiap pemain agar mereka dapat bermain dengan efektif. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang berguna untuk memindahkan bola dengan cepat dari satu area ke area lainnya (Erianto et al., 2022) Teknik ini dapat dilakukan dengan tiga metode: memakai sisi dalam kaki, sisi luar kaki, atau punggung kaki. Sebagai keterampilan dasar yang wajib dimiliki setiap pemain, dribbling membutuhkan latihan yang konsisten dan bervariasi agar kemampuan dalam menggiring bola dapat berkembang dengan baik (Febrian & Bakti, 2021).

Kemajuan prestasi olahraga sangat bergantung pada proses latihan. Latihan bermakna sebagai aktivitas yang direncanakan dengan baik dan dilakukan terus-menerus, dimana beban latihannya ditingkatkan secara bertahap seiring berjalannya waktu, dan prosesnya berlangsung dalam jangka waktu yang lama (KURNIA et al., 2018) Latihan bertujuan utama untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi yang maksimal. Tujuan dan sasaran latihan meliputi: (a) peningkatan kondisi fisik dasar secara menyeluruh, (b) pengembangan kemampuan fisik khusus, (c) penyempurnaan teknik bermain, (d) peningkatan strategi, teknik, taktik, serta pola permainan, dan (e) peningkatan kemampuan mental atlet dalam menghadapi pertandingan (Prayoga et al., 2022).

Latihan ball feeling yang melibatkan pengenalan bola dengan berbagai bagian tubuh memiliki tujuan untuk mengawali pembelajaran dan pelatihan sepak bola yang efektif. Kualitas ball feeling pemain sangat menentukan penguasaan teknik dasar sepak bola, khususnya kemampuan dribbling yang merupakan teknik yang paling banyak

digunakan (Irfan et al., 2020) Dalam melakukan dribbling, pemain dapat menggunakan bagian tubuh yang beragam seperti kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala untuk bersentuhan dengan bola. Maka dari itu, latihan ball feeling harus dimulai sejak usia dini dan dilaksanakan secara konsisten, berkelanjutan, dan progresif agar dapat meminimalisir kesalahan dalam teknik menggiring bola (Fadli & Sholehudin, 2024).

Latihan ini juga menuntut ribuan sentuhan dengan bola agar penguasaan teknik menggunakan bagian tubuh tertentu menjadi lebih optimal. Latihan ball feeling bisa dimulai dari tidak bergerak, lalu berpindah-pindah tempat, sampai sambil berlari, dengan cara menahan, menggelindingkan, dan memantul-mantulkan bola pakai kaki, paha, atau kepala (Naldi & Irawan, 2020) Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan ball feeling bermanfaat untuk membantu pemain memahami dan menguasai karakteristik pergerakan bola, sehingga mempermudah pelaksanaan teknik-teknik dalam permainan serta mendorong pengembangan gerakan baru. Semakin sering pemain melakukan latihan ball feeling, semakin baik pula kemampuan dribbling yang dimilikinya (Ananda et al., 2024).

Dalam membentuk tim sepak bola yang solid untuk meraih prestasi, tidak cukup hanya mengandalkan kemampuan teknik individu dalam membangun permainan. Meskipun keterampilan teknik pemain menjadi aspek utama, ada faktor lain yang juga perlu dipersiapkan, seperti ketersediaan sarana dan prasarana, porsi latihan yang tepat, serta perbaikan terhadap teknik dribbling yang masih kurang maksimal (Morales et al., 2025) Selain itu, ketidakkonsistenan kehadiran pemain SSB Integral dalam sesi latihan juga menjadi hambatan. Hal ini biasanya terlihat langsung saat di lapangan. Dengan persiapan yang baik, pemain akan lebih mudah mengembangkan kemampuan dribblingnya, sehingga meningkatkan performa dalam permainan sepak bola.

Kemampuan dribbling penting dikuasai pemain sepak bola karena dibutuhkan untuk melewati lawan saat bermain. Pemain dengan kemampuan menggiring bola yang bagus akan lebih mudah menerobos barisan pertahanan tim lawan dan menciptakan kesempatan untuk mencetak gol. Kemampuan ini bisa dikembangkan melalui latihan ball feeling, yaitu jenis latihan yang fokus membangun rasa dan kepekaan terhadap bola (Ihsan et al., 2022) Latihan ball feeling sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain karena dilakukan secara teratur, berulang-ulang, dan

tingkat kesulitannya bertahap. Agar bisa menguasai teknik sepak bola dengan baik, pemain memang perlu memiliki ball feeling yang bagus. Ball feeling sendiri berkaitan dengan kepekaan dan kontrol kaki saat mengatur, menerima, sampai menendang bola dengan tepat (Suryadi et al., 2023).

Latihan ball feeling memiliki keuntungan lain, seperti tidak memerlukan area latihan yang luas dan bisa dilakukan secara individu tanpa pasangan. Latihan ini sangat cocok untuk pemain usia muda, termasuk pemain sekolah menengah, karena mereka umumnya masih belum memiliki kemampuan kontrol bola yang baik. Oleh karena itu, penting bagi pemain muda untuk memahami karakteristik bola agar lebih mudah membangun keterhubungan dengan bola dalam permainan.

## **KESIMPULAN**

Merujuk dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat dirangkum bahwa latihan ball feeling berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain SSB Dewa 24 Padang usia 12 tahun. Hasil uji-t menunjukkan nilai thitung sebesar 6,845 lebih besar dari ttabel 1,795, yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan ball feeling terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan adanya peningkatan rata-rata kemampuan dribbling setelah latihan, maka latihan ball feeling bisa direkomendasikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, A. R., & Bulqini, A. (2024). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Ssb Persada Dalegan Gresik Ku 14-15. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 1–5.
- Alfiansyah, F. N. (2025). Pengaruh Latihan Ball Feeling terhadap Kemampuan Menggiring Bola di SSB Rabbani Putra Mandiri Ku-10. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 10(1), 123–129.
- Ananda, F. R., Afrizal, S., & Okilanda, A. (2024). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Minang Sejagat FC U-15. *Jurnal Champion*, 1(4). <https://scholar.google.com/scholar?cluster=4873985064252494974&hl=en&oi=scholar>
- Armando, D., & Rahman, H. A. (2020). The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Dribbling Abilities in Students Aged 12 – 13 Years. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 60(1), 117–133. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2020-0010>

- Atiq, A., Simanjuntak, V. G., Yunitaningrum, W., & Ali, M. (2021). The effect of ball feeling training on dribbling skills in amateur football sportsmen. *Спортивные Игры*, 4(22), 91–97.
- Brogan, D. R., & Kutner, M. H. (1980). Comparative Analyses of Pretest-Posttest Research Designs. *The American Statistician*, 34(4), 229–232. <https://doi.org/10.1080/00031305.1980.10483034>
- Darmawan, D., & Latifah, P. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. [https://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=8794&keywords=](https://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8794&keywords=)
- 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.
- Fadli, D., & Sholehudin, I. (2024). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Anak Usia 10 Tahun. *SEMNASPOR*, 1(1), 214–225.
- 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), 381–390.
- Ihsan, N., Okilanda, A., Donie, D., Putra, D. D., Wanto, S., & Arisman, A. (2022). Practical group defense exercise design in football game for 13-year-old students. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 194–201.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Irfandi, Z. R. (2017). Skill training model development of slalom dribbling, passing and banana shoot in football techniques. *Conference Proceeding*, 390.
- KURNIA, D., RISYANTO, A., & ROSMAN, D. B. (2018). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling pada Pemain Bola di Ssb Perseba Bongas Ku 9-11 Tahun. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 151–158.
- Lumbantobing, M. S., & Sinulingga, A. (2024). Training Effect of Straight-Line Trajectory with the Ball on Dribbling Results on Disporasu Medan Football Players Aged 14-17 Years Old. *Journal of Indonesian Active in Sports*, 1(2), 53–60.
- Mappaompo, M. A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Literature Study on Increasing Dribbling Agility Through Ball Feeling Training Methods and Ladder Drill Training. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(2), 172–184.

- Milayasmi, D. (2024). The Effect Of Ball Feeling Training On Improving Dribbling Ability In Female Futsal Athletes Of Tulungagung District In 2024. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 480–484.
- Morales, P., Mariati, S., Yendrizal, Y., & Irawan, R. (2025). Pengaruh Latihan Pliometrik dengan Circuit Training terhadap Kemampuan Shooting Pemain Futsal SMA Negeri 01 Mukomuko. *Jurnal Gladiator*, 5(1), 160–170.
- 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), 9–16.
- Pebrima, D., Suhdy, M., & Remora, H. (2021). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pada atlet sekolah sepakbola (SSB). *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 54–57.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132.
- Putra, A. N., Tangkudung, J., & Hanif, S. (2020). The Effect of Game Analytical Game (Gag) Towards The Improvement of Soccer Dribbling Basic Technical Skill. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 110–115.
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Driil dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425.
- Rahmat, A. (2021). *PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN DRIBBLING TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA KAKI PADA SSB TRIO MUDA*. Skripsi. [https://eprints.uny.ac.id/71287/1/fulltext\\_agung%20rahmat\\_19711251018.pdf](https://eprints.uny.ac.id/71287/1/fulltext_agung%20rahmat_19711251018.pdf)
- Rizky, O. B., Sugihartono, T., Permadi, A., & Prabowo, A. (2023). Improving Football Dribbling Skill Through the Play Method at SSB Harapan Bangsa Central Bengkulu Regency Aged 10-12 Years. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 813–823.
- Sandra, A. N., & Bakhtiar, S. (2020). The Effect of Playing Activities, Eye Coordination and Confidence on Football Players at SSB UIR Pekanbaru. *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)*, 792–796.
- Soendari, T. (2010). Metode penelitian eksperimen. *Diakses Dari: Http://File. Upi. Edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/195602141980032-TJUTJU SOENDARI/Power Point Perkuliahan/Eks Perimen/PENELITIAN EKSPERIMEN. Ppt% 5BCompatibility Mode% 5D. Pdf [2013, 30 Mei]*. <https://pdfs.semanticscholar.org/aaa6/0058abd8301ed62ee49786e179aac0c3e60>

- Suprpto, K. R. S., Kusuma, K. C. A., & Ariani, N. L. P. (2023). The Effect Of Implementing Ball Mastery On Improving Football Dribbling Skills Aged 11-12 Years At SSB Putra Debes Bali. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 5(2), 19–23.
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 190–197.
- Susilawai, I., & Esser, B. R. N. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Ssb Integral Mataram. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 3(2), 71–78.
- Wardani, M. F., Hidayat, R., Anuar, A. B., & Tunru, A. A. (2023). Shooting in SSB IPJ Soccer Players: Coordination, Motivation, and Anxiety. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(3).
- Yanuar, A. H., Hartono, M., & Raharjo, H. P. (2024). THE INFLUENCE OF TRAINING METHODS AND AGILITY ON THE ABILITY TO DRIBBLE THE BALL IN SALFAS SOCCER SCHOOL ATHLETES. *Journal of Physical Education and Sports*, 13(4), 16–22.