

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Passing Control* Tim Futsal Askot Payakumbuh

Ibnu Azkarullah^{1*}, Ardo Okilanda², Roma Irawan³, Ikhwanul Arifan⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email Korespondensi: ibnuazkarullah38@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi tim futsal ASKOT Payakumbuh adalah lemahnya kondisi fisik, kurangnya pemahaman taktik, mental bertanding yang belum stabil, serta keterampilan teknis yang rendah. Penulis memfokuskan perhatian pada aspek teknik, khususnya teknik *Passing Control*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Futsal Askot Payakumbuh yang berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, (1) pemain aktif yang rutin mengikuti sesi latihan dan selalu hadir dalam setiap pertemuan latihan, (2) bersedia menjalani program latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan total 16 sesi latihan, dan (3) merupakan pemain yang secara resmi terdaftar sebagai anggota Tim Futsal Kota Payakumbuh. Berdasarkan alasan tersebut, seluruh pemain kategori usia 2003 yang berjumlah 10 orang ditetapkan sebagai subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian menggunakan tes *passing* pada futsal. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah bahwa terdapatnya pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* tim futsal Askot Payakumbuh dengan hasil skor *pre test* dan *post test* lalu terjadinya peningkatan, serta hasil uji T yang dimana hasilnya signifikan yaitu $t \text{ hitung} = 6,35 > t \text{ tabel} = 2,262$. Mengingat bahwasannya latihan *ball feeling* terbukti meningkatkan keterampilan *passing control* tim futsal Askot Payakumbuh secara signifikan, maka disarankan oleh peneliti kepada pelatih Askot Payakumbuh untuk menerapkan program *ball feeling* terhadap keterampilan *passing control* tim futsal Askot Payakumbuh meningkat menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci : *Ball Feeling*, Keterampilan *Passing Control*, Futsal

The Effect of Ball Feeling Training on the Passing Control Skills of the Askot Payakumbuh Futsal Team

ABSTRACT

The problem in this study is the decline in the performance of the ASKOT Payakumbuh futsal team due to weak physical condition, lack of understanding of tactics, unstable competitive mentality, and low technical skills. The author focuses on the technical aspects, especially the Passing Control technique. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all 30 Askot Payakumbuh Futsal athletes. The sampling technique was purposive sampling, (1) active players who regularly attend training sessions and always attend every training meeting, (2) willing to undergo a training program three times a week with a total of 16 training sessions, and (3) are players who are officially registered as members of the Payakumbuh City Futsal Team. Based on these reasons, all 10 players in the 2003 age category were determined as research subjects. The instrument in this study used a passing test in futsal. The data analysis technique used a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results of this study indicate that there is an effect of ball feeling training on the passing control skills of the Askot Payakumbuh futsal team, with the results of the pre-test and post-test scores then increasing, as well as the results of the T-test where the results are significant, namely $t \text{ count} = 6.35 > t \text{ table} = 2.262$. Considering that ball feeling training has been proven to significantly improve the passing control skills of the Askot Payakumbuh futsal team, the researcher suggests that the Askot Payakumbuh coach implement a ball feeling program to improve the passing control skills of the Askot Payakumbuh futsal team to be even better.

Keywords: Ball Feeling, Passing Control Skills, Futsal

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga menjadi kebutuhan esensial bagi semua kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, karena manfaatnya yang signifikan bagi kesehatan tubuh (Yudi et al., 2022) Oleh sebab itu, penting bagi setiap individu untuk rutin berolahraga. Secara garis besar, olahraga merupakan aktivitas fisik maupun mental yang bertujuan untuk memelihara serta meningkatkan kebugaran tubuh dan daya tahan seseorang (Pratama et al., 2025)

Merujuk pada Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 ayat 1, olahraga didefinisikan sebagai segala bentuk kegiatan yang melibatkan unsur pikiran, fisik, dan jiwa secara terpadu dan terstruktur guna mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Sementara itu, Pasal 1 ayat 2 dari undang-undang yang sama menjelaskan bahwa keolahragaan mencakup seluruh aspek yang berkaitan dengan aktivitas olahraga yang memerlukan proses pengaturan, edukasi, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, serta evaluasi.

Futsal sendiri merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain, termasuk penjaga gawang. Ukuran lapangan futsal umumnya lebih kecil dibandingkan lapangan sepak bola, yaitu dengan panjang berkisar antara 25 hingga 42 meter dan lebar sekitar 16 sampai 25 meter (Hammado et al., 2020) Ciri khas dari futsal antara lain permukaan lapangan yang keras (biasanya terbuat dari parket atau bahan sintetis), penggunaan bola berukuran lebih kecil dengan pantulan rendah, serta sistem pergantian pemain yang bebas selama pertandingan berlangsung. Futsal sangat menekankan aspek teknik, kontrol bola, dan kecepatan permainan (Milayasmi, 2024) Pertandingan futsal umumnya dimainkan dalam dua babak, masing-masing berdurasi 20 menit dengan sistem waktu berhenti. Karena lapangan yang terbatas, futsal menonjolkan permainan yang cepat, kombinasi umpan-umpan pendek, serta keterampilan individu.

Olahraga ini juga dianggap efektif dalam mengasah kemampuan teknis dan taktis pemain, terutama dalam menghadapi situasi pertandingan yang intens dan cepat (SEPTRI DINATA, 2021)

Di Indonesia, perkembangan olahraga futsal menunjukkan kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terlihat dari banyaknya turnamen futsal yang digelar di berbagai jenjang, mulai dari tingkat pelajar, mahasiswa, masyarakat umum, hingga adanya liga profesional. Antusiasme masyarakat terhadap futsal pun sangat tinggi, baik dari kalangan anak-anak maupun orang dewasa, termasuk pria dan wanita (Ihsan et al., 2022) Karakteristik permainan futsal dianggap cocok dengan postur tubuh masyarakat Asia, termasuk Indonesia, yang umumnya memiliki bentuk tubuh serupa dengan negaranegara Asia lainnya. Namun, keberhasilan prestasi dalam olahraga ini tidak semata-mata bergantung pada popularitas pemain atau kecocokan fisik, melainkan membutuhkan perencanaan taktik yang matang serta program latihan terstruktur yang disusun oleh pelatih (Gumilar, 2018)

ASKOT Payakumbuh Futsal Team mengalami peningkatan performa yang signifikan dalam periode 2012 hingga 2018. Pencapaian mereka dibuktikan dengan kemenangan di berbagai turnamen seperti PORDA, PORPROV, Pra-PON, dan Liga Nusantara (LINUS). Namun, pada tahun 2019, aktivitas tim terpaksa dihentikan sementara karena pandemi COVID-19. Aktivitas latihan baru kembali dimulai pada 2020 dengan mengikuti berbagai kompetisi bergengsi. Sayangnya, dari 2020 hingga 2024, prestasi tim mengalami penurunan, terlihat dari posisi peringkat yang terus merosot bahkan kesulitan untuk lolos dari babak penyisihan grup. Penurunan ini umumnya disebabkan oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik yang tidak optimal, teknik yang kurang terasah, penerapan taktik yang lemah, serta mental bertanding yang belum cukup kuat (Soniawan et al., 2022)

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan, penyebab utama kemerosotan prestasi tim futsal ASKOT Payakumbuh adalah lemahnya kondisi fisik, kurangnya pemahaman taktik, mental bertanding yang belum stabil, serta keterampilan teknis yang rendah. Penulis memfokuskan perhatian pada aspek teknik, khususnya teknik *Passing Control*. Hal ini karena teknik *Passing Control* dinilai sebagai faktor dominan yang mempengaruhi penurunan performa tim. Dalam banyak pertandingan, tim ASKOT Payakumbuh sering kali kehilangan penguasaan bola akibat kegagalan dalam

melakukan *Passing Control* dengan baik. Jika situasi ini dibiarkan tanpa perbaikan, maka prestasi tim dipastikan tidak akan meningkat. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang mampu menunjang keterampilan *Passing Control*. Salah satu metode latihan yang bisa diterapkan adalah latihan *ball feeling*, yakni program latihan yang dirancang untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus memperbaiki kontrol bola.

Beberapa faktor mempengaruhi tingkat ketepatan *Passing Control*. Menurut (Ibrahim, 2025) faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari diri pemain itu sendiri dan dapat dikendalikan, seperti koordinasi tubuh, kepekaan indera, penguasaan teknik, kecepatan gerak, *ball feeling*, ketelitian, serta kekuatan dalam melakukan gerakan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi elemen-elemen di luar kendali pemain, misalnya ukuran dan jarak sasaran yang harus dicapai (Ihsan et al., 2022)

Latihan *ball-feeling* dapat diartikan sebagai “kemampuan kepekaan halus di seluruh bagian tubuh, kecuali tangan, yang mempengaruhi tingkat kontrol terhadap bola” (Citasari & Lestari, 2025) Seorang pemain futsal dituntut memiliki *ball-feeling* yang sangat baik agar mampu memainkan permainan dengan teknik yang optimal. Kepekaan terhadap bola, termasuk kecepatan kaki dalam memanipulasi, menerima, hingga menendang bola, menjadi indikator munculnya kemampuan *ball-feeling* tersebut (Fatem, 2024)

Oleh karena itu, diperlukan adanya instrumen yang mampu mengukur kemampuan bermain futsal seseorang sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Peralatan yang digunakan harus selaras dengan prinsip-prinsip dasar permainan futsal. Beberapa instrumen atau metode fundamental yang digunakan dalam evaluasi keterampilan futsal antara lain tes *passing-control* dan *tes dribbling*.

Dalam permainan futsal, *passing* (umpan) menjadi salah satu keterampilan utama yang sangat vital, baik dalam membangun serangan maupun mempertahankan penguasaan bola. Berikut adalah beberapa jenis teknik *passing* yang sering digunakan dalam futsal: *Passing Pendek (Short Pass)*, *Passing Jauh (Long Pass)*, *Passing dengan Kaki Bagian Luar (Outside Foot Pass)*, *Passing Terobosan (Through Ball)*, *Passing Samping (Side Pass)*, *Passing Lambung (Lob Pass)*, dan *One-Two Pass (Passing Satu-*

Dua). Pemilihan teknik passing ini harus disesuaikan dengan kondisi permainan, jarak dari lawan, serta posisi rekan setim di lapangan. Kemampuan melakukan *passing* secara cepat dan akurat menjadi kunci penting dalam menciptakan permainan futsal yang efektif dan efisien.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Passing Control* Tim Futsal Askot Payakumbuh”**

METODE

Penelitian ini termasuk dalam kategori eksperimen yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab - akibat antara variabel bebas dan variabel terikat (Darmawan & Latifah, 2013). Penelitian ini menggunakan pendekatan metode eksperimen. Menurut (GOWA, n.d.) metode eksperimen adalah sebuah metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam situasi yang terkendali. Adapun desain eksperimen yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest - Posttest Design*, di mana subjek penelitian akan diberikan pretest terlebih dahulu untuk mengukur kondisi awal sebelum perlakuan diberikan, kemudian dilanjutkan dengan posttest setelah perlakuan dilakukan guna mengetahui perubahan yang terjadi. Populasi dalam penelitian kali ini adalah seluruh pemain tim futsal ASKOT Payakumbuh yang berjumlah 30 orang. Sampel ialah bagian dari populasi yang diambil dan dianggap dapat mewakili karakteristik yang berjumlah 10 orang. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode purposive sampling, yaitu dengan, mengambil pemain kategori U-22. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan *Ball Feeling*, sedangkan variabel terikatnya adalah Keterampilan *Passing Control* pada Tim Futsal ASKOT Payakumbuh. Instrument pada penelitian ini untuk mengukur data adalah menggunakan instrument tes *passing*.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memperoleh data empiris terkait pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap peningkatan keterampilan *Passing Control* di kalangan pemain futsal ASKOT Payakumbuh. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen (eksperimen semu), yakni penelitian yang bertujuan mengidentifikasi hubungan sebab-akibat meskipun tidak sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen murni. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini

dilakukan melalui tes dan pengukuran untuk mendapatkan data yang akurat dan objektif.

Menurut (Saputra, 2024), populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud mencakup seluruh pemain Tim Futsal ASKOT Payakumbuh, yang terbagi ke dalam tiga kelompok usia. Kelompok pertama adalah kategori U-20 yang berjumlah 10 orang, kelompok kedua adalah U-21 kelahiran tahun 2004 sebanyak 10 orang, dan kelompok ketiga adalah U-22 yang juga terdiri dari 10 orang pemain. Dengan demikian, total keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Menurut (Afandi & Bulqini, 2024) mendefinisikan sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dijadikan objek penelitian. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *purposive sampling*, dengan kriteria khusus yang telah ditentukan oleh peneliti. Sampel yang diambil berasal dari pemain Tim Futsal ASKOT Payakumbuh kelompok usia 2003, yang berjumlah 10 orang.

Pemilihan sampel tersebut didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain : (1) pemain aktif yang rutin mengikuti sesi latihan dan selalu hadir dalam setiap pertemuan latihan, (2) bersedia menjalani program latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan total 16 sesi latihan, dan (3) merupakan pemain yang secara resmi terdaftar sebagai anggota Tim Futsal Kota Payakumbuh. Berdasarkan alasan tersebut, seluruh pemain kategori usia 2003 yang berjumlah 10 orang ditetapkan sebagai subjek penelitian. Sebelum diberikan perlakuan berupa latihan *ball-feeling*, para pemain terlebih dahulu mengikuti tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan *passing control* bola.

HASIL Keterampilan *Passing Control* Tim Futsal Askot Payakumbuh

1. Norma Penilaian Keterampilan *Passing Control* Tim Futsal Askot Payakumbuh

a. *Pre Test*

Dalam penelitian ini, setelah pelaksanaan tes *Passing-Controlling*, diperoleh data awal (*pretest*) mengenai kemampuan peserta. Hasil pengukuran

menunjukkan bahwa skor tertinggi yang dicapai adalah 14, sedangkan skor terendahnya adalah 8. Rata-rata nilai yang diperoleh dari keseluruhan peserta berada di angka 11,8, dengan standar deviasi sebesar 2,15.

Tabel 1. Norma Penilaian *Pre Test*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>21	0	0%	Baik Sekali
17–20	0	0%	Baik
13 – 16	4	40%	Cukup
9 – 12	5	50%	Kurang
8 >	1	10%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi dari tes awal (*pre-test*) *Passing-Controlling* pada Tim Futsal Kota Payakumbuh, diperoleh temuan bahwa sebagian besar pemain berada dalam kategori kurang, yakni sebanyak 5 orang (50%). Sementara itu, sebanyak 4 orang (40%) tergolong dalam kategori cukup, dan hanya 1 orang (10%) yang masuk dalam kategori kurang sekali. Tidak terdapat pemain yang masuk dalam kategori baik sekali maupun baik (0%). Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci, data tersebut dapat dilihat melalui diagram berikut.



Gambar 1. Histogram Norma Penilaian *Pre Test*

b. *Post Test*

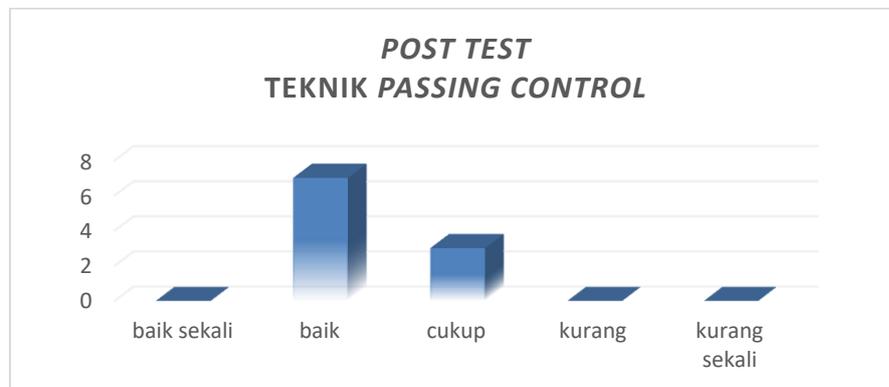
Setelah pelaksanaan tes akhir (*post-test*) untuk keterampilan *Passing-Controlling* dalam penelitian ini, diperoleh hasil data yang menunjukkan peningkatan performa. Nilai tertinggi yang dicapai peserta adalah 18, sedangkan

skor terendahnya adalah 14. Rata-rata nilai keseluruhan pemain tercatat sebesar 16,6, dengan standar deviasi sebesar 1,26.

Tabel 2. Norma Penilaian *Post Test*

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>21	0	0%	Baik Sekali
17–20	7	70%	Baik
13 – 16	3	30%	Cukup
9 – 12	0	0%	Kurang
8 >	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	

Hasil distribusi frekuensi dari tes akhir (*post-test*) *Passing-Controlling* pada Tim Futsal Kota Payakumbuh menunjukkan bahwa sebagian besar pemain berada dalam kategori baik, yaitu sebanyak 7 orang (70%). Selain itu, terdapat 3 pemain (30%) yang masuk ke dalam kategori cukup. Tidak ada pemain yang tergolong dalam kategori baik sekali, kurang, maupun kurang sekali (0%). Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas, data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram berikut.



Gambar 2. Histogram Norma Penilaian *Post Test*

c. Uji Hipotesis

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	N	t_{hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
Keterampilan	<i>Pre-test</i>			

<i>Passing Control</i>	<i>Post-test</i>	10	6.35	2.262	Signifikan
------------------------	------------------	----	------	-------	------------

Berdasarkan data yang telah dianalisis, diperoleh nilai t-hitung sebesar 6,35. Sementara itu, nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 10-1 = 9$, dan taraf signifikansi 0,05, adalah sebesar 2,262. Karena t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($6,35 > 2,262$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing control* pada Tim Futsal ASKOT Payakumbuh.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *passing* dan *controlling* pada Tim Futsal ASKOT Payakumbuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* dan *controlling* pemain. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji-t pada kelompok pretest dan *posttest* yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{Sig} < 0,05$).

Keterampilan gerak *passing* dan *controlling* diperoleh melalui proses pembelajaran, di mana pemain dituntut untuk memahami gerakan dengan benar serta melatihnya secara berulang-ulang dengan disertai kesadaran untuk mengevaluasi ketepatan gerakan yang dilakukan (Rumaropen, 2024). Untuk mencapai tingkat penguasaan teknik *passing* dan *controlling* yang optimal, setiap individu membutuhkan durasi latihan yang berbeda-beda. Ada pemain yang mampu menguasai teknik tersebut dengan cepat, namun ada pula yang memerlukan waktu lebih panjang meskipun intensitas dan metode latihannya sama (Irfan et al., 2020).

Latihan *ball feeling* pada dasarnya merupakan latihan untuk meningkatkan sensitivitas terhadap bola, atau yang sering disebut sebagai penguasaan bola secara penuh dalam berbagai situasi permainan (Naldi & Irawan, 2020). Latihan ini bertujuan agar pemain mampu mengendalikan bola dengan baik dan tetap menjaga bola dalam jangkauan kendalinya selama pertandingan berlangsung. *Ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang dilakukan langsung menggunakan bola, dengan penekanan pada pemahaman terhadap gerakan dan pantulan bola (Suryadi et

al., 2023)

Dalam tahap latihan ini, pemain dilatih agar mampu merasakan dan memahami dengan tepat perkenaan bola pada bagian tubuh tertentu sesuai keinginan (Arifan et al., 2024) Oleh karena itu, latihan *ball feeling* sebaiknya sudah diperkenalkan sejak usia dini, karena latihan ini membutuhkan ribuan sentuhan agar pemain terbiasa dan mampu mengendalikan bola dengan bagian tubuhnya secara optimal (Atiq et al., 2021) Semakin sering pemain melakukan kontak dengan bola, maka kepekaan atau rasa terhadap bola akan semakin terasah, yang pada akhirnya menjadi fondasi utama bagi penguasaan teknik yang baik (Yanuar et al., 2024)

Latihan *ball feeling* melibatkan unsur koordinasi gerak antara kaki dan bola. Selama proses latihan, pemain dilatih untuk mengoptimalkan koordinasi tubuhnya, khususnya dalam mengontrol bola secara efektif (Gidu et al., 2022) Melalui latihan ini, pemain akan terbiasa bergerak secara terkoordinasi dengan bola, sehingga kemampuan koordinasinya akan berkembang dengan baik. Perbaikan koordinasi ini akan berdampak positif pada hasil tes *passing* dan *controlling*, di mana terlihat adanya peningkatan performa (Plainos et al., 2011)

Peningkatan keterampilan tersebut tercatat mencapai 45,75%, yang merupakan angka kemajuan yang cukup signifikan, mengingat para pemain hanya menjalani program latihan sebanyak 16 sesi. Apabila intensitas dan frekuensi latihan terus ditingkatkan, maka perkembangan kemampuan gerak dan penguasaan bola pada pemain diprediksi akan mengalami peningkatan yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan, bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan, terhadap peningkatan keterampilan *passing control* pada Tim Futsal ASKOT Payakumbuh. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor antara *pre-test* dan *post-test*, serta hasil uji-t yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar 6,35 lebih besar daripada t-tabel sebesar 2,262. Dengan demikian, latihan *ball feeling* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pemain.

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.

Arifan, I., Soniawan, V., Qadafi, M., Okilanda, A., Fernandes, O., & Tofikin, T. (2024). The influence of playing training methods on shooting ability. *Jurnal Patriot*, 6(1), 33–38.

Atiq, A., Simanjuntak, V. G., Yunitaningrum, W., & Ali, M. (2021). The effect of ball feeling training on dribbling skills in amateur football sportsmen. *Cnopmubni Izpu*, 4(22), 91–97.

Citasari, D., & Lestari, B. (2025). Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Tim Futsal Putri SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 803–807.

Darmawan, D., & Latifah, P. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*.

Fatem, A. (2024). *Pengaruh Latihan Terstruktur Terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Futsal pada Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kabupaten Sorong* [PhD Thesis, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong].

Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The effects of proprioceptive training on balance, strength, agility and dribbling in adolescent male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2028.

GOWA, E. S. I. A. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN BALL FEELING DAN LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP IT ALFITYAN GOWA*. Retrieved 4 August 2025,

Gumilar, G. G. (2018). *PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KEMAMPUAN PASSING KAKI BAGIAN DALAM DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 LENGKONG KABUPATEN SUKABUMI TAHUN 2018* [PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Sukabumi]. <https://eprints.ummi.ac.id/651/>

Hammado, N., Mahyuddin, R., & Jalil, R. R. (2020). Emotional Aspects and Dribbling Motor Skills in Football Players. *3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*, 268–273. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icest-19/125945483>

Ibrahim, N. M. M. (2025). *PENGARUH LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA TERHADAP KEMAMPUAN PASSING KAKI BAGIAN DALAM PADA PERMAINAN FUTSAL SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 4 SAMARINDA*. *CENDIKIA*, 14(1), 33–39.

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.

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.
- 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.
- Plainos, C., Patsiaouras, A., Ispirlidis, I., Gourgoulis, B., Laios, A., Taxildaris, K., & Mavromatis, G. (2011). Comparison of two different training methods for improving dribbling and kicking skills of young football players. *The Sport Journal*, 14. <https://thesportjournal.org/article/2011/>
- Pratama, R. R., Umar, U., Irawan, R., & Arifan, I. (2025). Pengaruh Latihan Variasi Combination Pass Terhadap Kemampuan Passing Control Pemain Futsal SMAN 7 Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(1), 133–144.
- Rumaropen, P. M. (2024). *Pengaruh Tatihan Variasi Passing Terhadap Peningkatan Kemampuan Passsing Dalam Permainan Futsal Pada UKM futsal Unumuda Kabupaten Sorong Januari 2024* [PhD Thesis, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong]. <http://eprints.unimudasorong.ac.id/id/eprint/481/>
- Saputra, I. H. (2024). PENGARUH VARIASI LATIHAN PASSING CONTROL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING CONTROL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA NEGERI 7 BERAU TAHUN PELAJARAN 2023/2024. *CENDIKIA*, 13(2), 1–8.
- SEPTRI DINATA, N. (2021). *PENGARUH LATIHAN VARIASI DRIBBLING DAN LATIHAN BALL FEELING TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL SMK KESEHATAN FANIA SALSABILA JAMBI* [PhD Thesis, UNIVERSITAS JAMBI]. <https://repository.unja.ac.id/22464/>
- Soniawan, V., Setiawan, Y., Edmizal, E., Haryanto, J., & Arifan, I. (2022). The Football Passing Technique Skills. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 80–92.
- 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.
- 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.
- Yudi, A. A., Irawan, R., Arifan, I., Abd Karim, Z., & Ndayisenga, J. (2022). Evaluation of physical fitness of Sumatera Barat football players. *Journal of Positive School Psychology*, 1, 11345–11351.