



**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING* BOLA PEMAIN SSB KECAMATAN
TIGO NAGARI KELOMPOK UMUR 11 TAHUN**

Ragil Aardiansyah¹, Donal Syafrianto², Anton Komaini³, Fahd Mukhtarsyaf⁴

1Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

2Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

3Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

4Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : ragilardiansyah5@gmail.com

Received: artikel dikirim 2 maret 2025; Revised: artikel revisi 2 april 2026; Accepted: artikel diterima 2 mei 2026

***The Effect of Ball Feeling Training on the Improvement of Dribbling Technique Skills
of SSB Players in Tigo Nagari District, Under-11 Age Group***

Abstract in this study, a problem was identified in the form of a high frequency of errors committed by students at SSB PS TIGOR when performing dribbling techniques in soccer. The main objective of this study was to examine the effect of ball-feeling drills on improving basic dribbling skills among 11-year-old soccer players.

Using an experimental research method with a pre-test and post-test design, involving 18 11-year-old students from SSB PTIGOR, data were collected through ball-feeling measurements to assess improvements in basic dribbling techniques before and after the intervention. Analysis was then performed using a t-test with the assistance of SPSS for inferential statistics.

A significant improvement was demonstrated by the results of the study, with a calculated t-value of 6.324 and a critical t-value of 2.110 therefore, based on the statistical decision, the null hypothesis (H0) was rejected in the data analysis, and the study's findings were ultimately proven. The conclusion drawn is that passing drills involving teammates and a wall have a significant effect on the accuracy of passing in soccer; based on the results of this study, they have been proven effective.

Keywords: *ball feeling training, dribbling, soccer, experiment.*

How to Cite: Ragil Aardiansyah, Donal Syafrianto, Anton Komaini, Fahd Mukhtarsyaf (2026) Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik *Dribbling* Bola Pemain Ssb Kecamatan Tigo Nagari Kelompok Umur 11 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 119-124. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



Abstrak: Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dribbling Bola Pemain Ssb Kecamatan Tigo Nagari Kelompok Umur 11 Tahun

Abstrak pada penelitian, ditemukan permasalahan berupa tingginya frekuensi kesalahan yang dilakukan oleh siswa SSB PS TIGOR ketika melaksanakan keterampilan teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola. Tujuan utama dari penelitian ini diarahkan untuk mengkaji pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan dasar *dribbling* pada pemain sepak bola kategori usia 11 tahun.

Menggunakan metode penelitian eksperimen berdesain *pre-test* dan *post-test* dengan subjek penelitian sebanyak 18 siswa SSB PTIGOR usia 11 tahun data dikumpulkan melalui pengukuran *ball feeling* untuk menilai peningkatan teknik dasar *dribbling* sebelum dan sesudah pemberian *treatment* kemudian analisis dilakukan menggunakan uji t dengan bantuan SPSS statistik inferensial akhir.

Signifikan peningkatan ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan dengan nilai t-hitung 6,324 dan t-tabel 2.110, sehingga berdasarkan keputusan statistik ha diterima pada analisis data penelitian ini akhirnya terbukti. Kesimpulan diperoleh bahwa latihan *passing* berbasis teman dan tembok memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola berdasarkan hasil penelitian ini terbukti efektif.

Kata Kunci : latihan *ball fealling*, *dribbling*, sepak bola, eksperimen.

PENDAHULUAN

Bagi seluruh rentang usia, dimulai dari masa kanak-kanak sampai fase kedewasaan, dipandang penting keberadaan olahraga sebagai salah satu kebutuhan mendasar karena manfaat yang dihasilkannya terhadap kebugaran jasmani tergolong sangat besar, sehingga pelaksanaannya perlu dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat. Pada hakikatnya, dapat dimaknai olahraga sebagai suatu bentuk kegiatan yang melibatkan unsur fisik maupun psikis dengan tujuan memelihara sekaligus meningkatkan kondisi kesehatan serta kapasitas daya tahan tubuh seseorang.

Sebagai cabang permainan yang memberikan kesenangan sekaligus hiburan, sepak bola dapat dimainkan oleh berbagai rentang usia, dimulai dari masa kanak-kanak sampai fase kedewasaan, dan oleh laki-laki maupun perempuan tanpa terkecuali. Diberbagai belahan dunia, dari kawasan perkotaan sampai daerah pelosok yang terpencil, dijumpai antusiasme masyarakat yang sangat besar sehingga olahraga ini memiliki basis pendukung yang menyeluruh. Mengalami akselerasi perkembangan sepak bola secara progresif dan berkesinambungan sejalan dengan kemajuan ilmu pengetahuan serta inovasi teknologi yang terus berkembang secara global.

Belum dapat dikategorikan memadai, capaian sepak bola Indonesia pada masa sekarang mengingat prestasi ditingkat dunia, Asia, bahkan kawasan Asia Tenggara masih relatif sulit diwujudkan. Oleh berbagai faktor, kemunduran pencapaian tersebut dipengaruhi, terutama aspek pembinaan pemain usia muda yang sejatinya menjadi aset strategis bagi keberlanjutan sepak bola nasional. Sebagai tanggung jawab bersama, kondisi tersebut menuntut perhatian para pelatih serta unsur terkait lainnya dalam upaya meningkatkan daya saing sepak bola Indonesia pada ranah internasional. Melalui tahapan pembinaan yang dijalankan secara sistematis, berjenjang, dan tepat sasaran sejak kategori pemula hingga usia dewasa, pencapaian prestasi tertinggi dapat direalisasikan secara optimal. Maka dari itu, karakteristik atlet perlu dipahami secara mendalam oleh pelatih maupun pembina karena pengelompokan pemain usia dini dan usia muda menjadi bagian penting dalam memaksimalkan program pengembangan sepak bola secara menyeluruh.

Bukanlah pekerjaan yang sederhana, pelaksanaan pembinaan pemain usia muda karena ketepatan metode latihan perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik yang dibinanya. Oleh seorang pelatih, program latihan harus disusun berdasarkan kelompok usia agar kekeliruan dalam pemberian materi dapat dihindari. Dampak yang kurang menguntungkan terhadap proses perkembangan pemain dapat muncul apabila materi latihan yang diberikan tidak sesuai dengan tahapan pertumbuhannya. Maka dari itu, ketepatan dalam pembinaan usia muda menjadi aspek yang sangat penting sehingga ketika memasuki usia prestasi, penguasaan teknik dasar tidak lagi menjadi hambatan utama dan kesempatan yang tersedia dapat diarahkan untuk mengembangkan aspek lain seperti taktik, kondisi fisik, mental, serta kemampuan pendukung lainnya. Untuk dapat memainkan sepak bola secara optimal, diperlukan penguasaan keterampilan gerak dasar yang memadai sebagai bekal utama bagi setiap pemain. Sebagai kemampuan fundamental yang perlu dikuasai, tercakup didalamnya teknik menendang bola (*kicking*), dikendalikan atau

dihentikan (*controlling*), bola dibawa (*dribbling*), bola disundul (*beading*), bola direbut penguasaannya (*tackling*), kedalam lemparan (*throw-in*), gerak tipuan, hingga kiper memiliki keterampilan khusus yang dimiliki penjaga gawang (*goalkeeping*). Di Indonesia sendiri, perkembangan permainan sepak bola berlangsung dengan laju yang sangat pesat.

METODE

Sebagai penelitian eksperimental, kajian ini diarahkan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya dampak yang muncul akibat pemberian perlakuan tertentu kepada subjek penelitian sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2010:207). Pada studi ini, diterapkan *Control Groups Pretest-Posttest Design* sebagai rancangan, yakni suatu metode yang mencakup pelaksanaan pengukuran awal sebelum perlakuan serta pengukuran akhir setelah perlakuan diberikan, sehingga tingkat akurasi hasil dapat diperoleh secara lebih optimal melalui pencermatan terhadap keadaan sebelum dan sesudah perlakuan berlangsung (Sugiyono, 2007:64). Diketahui secara lebih spesifik oleh peneliti apakah pemberian latihan *ball feeling* berdampak pada kompetensi membawa bola dimiliki subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* ditemukan dari hasil penelitian lapangan yang dilakukan pada siswa SSB PS TIGOR, melalui penerapan program latihan *ball feeling* yang dilaksanakan secara bertahap dan terstruktur dalam bentuk aktivitas membawa bola sebanyak enam belas kali pertemuan.

1. Deskripsi Data Temuan Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Data Posttest
Keterampilan Membawa Bola Siswa SSB PS TIGOR Usia 11 Tahun.

NO	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X < 13,55$			Sangat Baik
2	$13,55 \leq X < 15,81$	8	44,4%	Baik
3	$15,81 \leq X < 18,08$	6	33,3%	Sedang
4	$18,08 \leq X < 20,35$	3	16,7%	Kurang
5	$X \geq 20,35$	1	5,6%	Sangat Kurang
Jumlah		18	100%	

Merujuk sebaran frekuensi serta hasil pengukuran *posttest*, dapat diidentifikasi bahwa penguasaan teknik menggiring bola pada peserta SSB PS TIGOR kategori umur 11 tahun. pada kelompok eksperimen memperlihatkan variasi kategori yang berbeda. Pada kategori sangat kurang tercatat sebanyak 1 siswa (5,6%), sedangkan kategori kurang ditempati oleh 3 siswa (16,7%). Selanjutnya, sebanyak 6 siswa (33,3%) berada pada kategori sedang, sementara kategori baik didominasi oleh 8 siswa (44,4%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian telah memperlihatkan keterampilan menggiring bola pada tingkat yang tergolong baik.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 1 Uji Normalitas.

No	Variable	N	Signifikasi	Distribusi
1	Pretest	18	0,200	Normal
2	Posttest	18	0,183	Normal

Untuk memastikan terpenuhi atau tidaknya asumsi kenormalan pada sebaran data, dilakukan pengujian normalitas terhadap pengaruh latihan passing berbasis pasangan dan berbasis dinding terhadap tingkat ketepatan passing peserta didik SSB Persekon. Dengan

mempertimbangkan jumlah sampel yang tidak mencapai 50responden, dipilih uji Shapiro-Wilk sebagai dasar pengujian. Sebagai acuan dalam pengambilan keputusan, digunakan taraf signifikansi sebesar 0,05. Adapun kriteria yang digunakan dalam interpretasi hasil pengujian yaitu :

- a. Dinyatakan berdistribusi normal data penelitian apabila diperoleh nilai signifikansi yang melebihi 0,05.
- b. Dinyatakan tidak berdistribusi normal data penelitian apabila diperoleh nilai signifikansi yang berada dibawah 0,05.

b. Uji homogenitas

Tabel 4.5 Uji homogenitas.

Kelompok Data	Hasil uji homogenitas	Nilai taraf signifikan	Keterangan
<i>Pretest dan posttest</i>	0,445	0,05	Homogen

Dalam rangka mengidentifikasi keseragaman varians pada dua kelompok data, dilakukan pengujian homogenitas dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS versi 25 sebagai sarana analisis. Pada nilai signifikansi (p), ditetapkan dasar pengambilan keputusan, yakni data dinyatakan homogen apabila besaran sig melebihi taraf 0,05. Kesamaan varians pada kedua kelompok data dinyatakan terpenuhi berdasarkan nilai signifikansi 0,445 yang diperoleh dari hasil pengujian telah dilakukan asumsi homogenitas varians.

c. Uji hipotesis

Tabel 4. 6 Uji T

Variable	N	T Hitung	T Tabel	Keterangan	
Tes Dribbling Sepak Bola	<i>Pre Test</i>	18	6,324	2.110	Signifikan
	<i>Post Test</i>	18			

Nilai t_{hitung} 6,324 diperoleh berdasarkan pengolahan data, sementara t_{tabel} 2,110 ditentukan melalui $n-1$ ($18-1=17$) pada taraf signifikansi 0,05 konteks analisis statistik penelitian kuantitatif ini menghasilkan kesimpulan perhitungan akhir pengujian statistik. Diterimanya H_a dan ditolakanya H_o ditunjukkan apabila nilai t_{hitung} melebihi t_{tabel} , yang mengindikasikan adanya pengaruh yang bermakna secara statistik. Perbedaan signifikan ditunjukkan oleh data *pretest* dan *posttest*, berdasarkan hasil $6,324 > 2,110$, sebagaimana diperhatikan dalam analisis studi tersebut menunjukkan. Merujuk temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berbasis pasangan dan latihan berbasis pantulan dinding memberikan kontribusi yang nyata terhadap tingkat ketepatan akurasi *passing* peserta didik SSB PS TIGOR.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian, diperoleh rerata waktu kemampuan menggiring bola dikelompok eksperimen siswa SSB PS TIGOR umur 11tahun sebesar 16,08 detik sebelum pelaksanaan latihan *ball feeling*, sedangkan sesudah program latihan diberikan mengalami penurunan menjadi 14,31 detik. Maka dari itu, peningkatan kecepatan menggiring bola sebesar 1,77 detik berhasil dicapai setelah perlakuan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dari temuan tersebut, dapat dicermati adanya peningkatan penguasaan teknik dribbling pada peserta didik, yang mengisyaratkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh konstruktif terhadap perkembangan kemampuan dalam menggiring bola.

Dapat diartikan dari temuan tersebut bahwa kategori baik lebih banyak ditempati oleh peserta didik dengan jumlah keseluruhan sebanyak delapan siswa. Melalui prosedur statistik berupa uji homogenitas yang digunakan untuk memastikan kesetaraan varians pada dua kelompok sampel atau lebih, dapat dibuktikan efektivitas latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan dalam menggiring bola pada peserta SSB PS TIGOR kelompok umur 11 tahun, sebagaimana tercermin dari nilai signifikansi hasil *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan sebanyak ($p = 0,445$) $> 0,05$. Melalui

penerapan metode *ball feeling* yang menunjukkan keberfungsian tersebut, peningkatan penguasaan teknik *dribbling* pada siswa SSB PS TIGOR umur 11 tahun mampu diwujudkan secara lebih maksimal dan terarah.

Kajian mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola usia dini telah banyak dilakukan umum. Meskipun demikian, perbedaan karakteristik masih dijumpai pada setiap penelitian, baik ditinjau dari subjek yang digunakan, bentuk perlakuan latihan, rancangan penelitian, maupun capaian hasil yang diperoleh. Secara garis besar, ditunjukkan oleh berbagai penelitian terdahulu adanya kontribusi positif latihan *ball feeling* atas lonjakan penguasaan metode fundamental sepak bola, terutama kemampuan *dribbling*. Sebagaimana dilaporkan dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Anyuriagus Hutri (2018) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB PSTS Tabing Kota Padang Kelompok Umur 11 Tahun”, diperoleh rerata waktu menggiring bola sebesar 18,01 detik sebelum diberikan perlakuan. Setelah pelaksanaan treatment sebanyak 16 kali pertemuan, terjadi peningkatan kemampuan menjadi 16,95 detik, sehingga kecepatan menggiring bola pada kelompok eksperimen mengalami perkembangan sebesar 1,06 detik. Dari temuan tersebut, dapat dipahami adanya lonjakan kemampuan *dribbling* terjadi pada peserta sekolah sepak bola yang menjadi subjek penelitian tersebut.

Melalui penelitian yang dilaksanakan oleh Yusuf Bahtiar (2014) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Keterampilan Teknik Dasar Siswa SSB Baturetno KU-10 Tahun, Banguntapan, Bantul”, diperoleh temuan bahwa kemampuan teknik dasar sepak bola peserta didik mengalami peningkatan yang dipengaruhi secara signifikan oleh pemberian latihan *ball feeling*. Secara statistik terbukti keberadaan pengaruh tersebut ditunjukkan oleh hasil eksperimen melalui nilai t-hitung -3,622 yang melampaui t-tabel 2,101 serta didukung oleh nilai probabilitas sebesar 0,002 yang berada dibawah batas signifikansi 0,05.

Ditunjukkan oleh penelitian yang dilaksanakan Esa Erviyanto (2019) berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap Peningkatan *Dribbling Skill*”, diperoleh temuan bahwasannya pemberian latihan *ball feeling* berkontribusi atas lonjakan kemampuan *dribbling*. Dengan melibatkan 24 partisipan yang dibagi kedalam kelompok A sebanyak 12 orang dan kelompok B sebanyak 12 orang, pengaruh tersebut berhasil dibuktikan secara empiris. Pada taraf signifikansi sebesar 5% dalam kelompok A, nilai t-hitung tercatat sebesar -5,672, yang apabila dibandingkan menunjukkan posisi lebih ekstrem daripada t-tabel sebesar 2,201. Sementara itu, pada kelompok B, nilai t-hitung yang diperoleh adalah -10,003, dan nilai tersebut juga melampaui t-tabel yang bernilai 2,201, sehingga menunjukkan pola perbedaan yang konsisten pada kedua kelompok tersebut..

Berdasarkan sejumlah kajian terdahulu yang telah dilakukan, ditemukan adanya kecenderungan serupa berupa peningkatan kemampuan *dribbling* melalui penerapan metode latihan *ball feeling*. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang lebih menitikberatkan pada aspek penguasaan bola, sinkronisasi gerak, serta intensitas sentuhan kaki terhadap bola yang dilakukan secara berkesinambungan.

Melalui pelaksanaan latihan yang berlangsung secara konsisten dan terprogram, keterampilan pemain dalam menggiring bola menjadi semakin berkembang sehingga kemampuan *dribbling* mengalami peningkatan. Oleh berbagai komponen pendukung, kemampuan *ball feeling* dipengaruhi, diantaranya frekuensi latihan, koordinasi antara mata dan kaki, kelincahan, keseimbangan tubuh, kondisi fisik, serta dorongan motivasi pemain selama menjalani latihan. Peranan yang sangat signifikan dalam meningkatkan penguasaan bola dan keterampilan dasar sepak bola, khususnya kemampuan *dribbling*, ditunjukkan oleh faktor-faktor tersebut.

SIMPULAN

Merujuk pada temuan studi yang telah dihimpun, dapat dirumuskan simpulan bahwasannya lonjakan kemampuan metode *dribbling* pada pemain SSB Kecamatan Tigo Nagari sekumpulan umur 11 tahun dipengaruhi oleh implementasi latihan *ball feeling*. Melalui pelaksanaan pengukuran awal (*pre-test*) dan pengukuran akhir (*post-test*), diperoleh temuan uji t yang memperlihatkan adanya pengaruh yang bermakna, ditunjukkan oleh nilai t-hitung sebanyak 6,324 yang melampaui nilai t-tabel sebanyak 2,110, sehingga sesuai dengan ketentuan pengambilan keputusan, hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan dapat diterima apabila nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel.

Maka dari itu, apabila dilihat dari temuan tersebut dapat ditegaskan bahwa latihan ball feeling memberikan kontribusi atas lonjakan kemampuan metode *dribbling* pada siswa SSB PS TIGOR sekumpulan umur 11 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Mielke, D. (2007). *Dasar Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Febrian & Bakti. "Latihan *Ball Feeling* dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 9, No.3 (2021): 381-390.
- Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, S. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III*. FIK UNY.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Suka Mitra Kompetensi.
- Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Rahmad Darmawan dan Ganesha Putra. (2012). *Jadi Juara dengan Sepak Bola Possession*. Jakarta: KickOff Media-RD Books
- Sucipto, D. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. PT Alfabeta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.