

Pengaruh Metode Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SDN Sukamanah

Rafi Abdul Malik¹, Dian Permana², Agung Praseptiana³, Ai Faridah⁴, Arief Adhitia Hamzah⁵, Bela Santika⁶

Pendidikan Jasmani, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Purwakarta

Corresponding Author: Rafi Abdul Malik email : rifi6373@gmail.com

Published: November, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian mencakup 16 siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SDN Sukamanah. Seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 16 siswa berusia 10-12 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Tes *Dribbling* Bobby Charlton, yang memiliki tingkat validitas 0,90 dan reliabilitas 0,76. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai rata-rata *pretest* (23,63 detik) dan *posttest* (20,08 detik), dengan selisih sebesar 3,55 detik. Nilai t-hitung (2,895) lebih besar dari t-tabel (1,753), dan nilai *p-value* kurang dari 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamanah. Berdasarkan selisih rata-rata, persentase peningkatan keterampilan *dribbling* mencapai 15,02%.

Kata Kunci: *Ball Feeling*, *Dribbling*, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of the ball feeling training method on basic dribbling skills in soccer. The research design used was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The study population included 16 students participating in extracurricular soccer at SDN Sukamanah. The entire population was sampled through a purposive sampling technique, consisting of 16 students aged 10-12 years. Data collection was carried out using the Bobby Charlton Dribbling Test which has a validity level of 0.90 and a reliability of 0.76. The collected data were analyzed using a t-test with a significance level of 5%. The results showed a significant difference between the average pretest (23.63 seconds) and posttest (20.08 seconds), with a difference of 3.55 seconds. The t-value (2.895) was greater than the t-table (1.753), and the p-value was less than 0.05. These results indicate that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. Thus, it can be concluded that ball feel training significantly improved dribbling skills among extracurricular soccer students at Sukamanah Elementary School. Based on the average difference, the percentage increase in dribbling skills reached 15.02%.

Keywords: *Ball Feel*, *Dribbling*, *Soccer*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Perkembangan Olahraga dan Sepak Bola Modern

Perkembangan olahraga saat ini sangat pesat, tidak hanya sebagai sarana menjaga kesehatan dan gaya hidup, tetapi juga telah berkembang menjadi profesi yang menjanjikan. Sepak bola, sebagai salah satu cabang olahraga paling populer, telah bertransformasi dari sekadar hobi menjadi ranah profesional

yang menuntut prestasi optimal. Pencapaian prestasi ini memerlukan program latihan yang sistematis, konsisten, dan dibimbing oleh pelatih profesional (Marherni, 2020). Kemajuan teknologi juga berperan dalam mendorong evolusi sepak bola menjadi lebih menarik dan inovatif.

Seorang pemain sepak bola dituntut memiliki kemampuan fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan mental yang kuat. Perubahan situasi yang cepat dan dinamis dalam permainan menuntut pemain untuk memiliki persepsi, kognisi, dan kemampuan motorik yang baik (Dasriandi et al., 2020). Penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama bagi setiap pemain untuk bermain secara optimal, yang pada akhirnya akan memudahkan tim meraih kemenangan.

Sepak Bola dalam Pendidikan Jasmani dan Ekstrakurikuler

Sepak bola memiliki keterkaitan erat dengan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Olahraga ini tidak hanya melatih kemampuan fisik seperti koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Melalui sepak bola, anak-anak belajar nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, kedisiplinan, dan tanggung jawab, yang penting dalam pembentukan karakter (Nuraini et al., 2024).

Pendidikan jasmani bertujuan merangsang tumbuh kembang siswa, melatih mental, sikap, sosial, moral, emosional, serta keterampilan gerak melalui permainan dan olahraga. Upaya pengenalan pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada pembelajaran di kelas, tetapi juga melalui aktivitas di luar pembelajaran seperti ekstrakurikuler (Darma & Fernando, 2024). Sepak bola, sebagai olahraga populer dan bagian dari kurikulum pendidikan sebagai permainan bola besar, menjadi pilihan relevan untuk mengasah keterampilan siswa.

Pentingnya Keterampilan Dribbling dan Permasalahan yang Ditemukan

Salah satu teknik fundamental dalam sepak bola adalah menggiring bola atau *dribbling*. Keterampilan ini wajib dikuasai setiap pemain, baik saat bergerak, berdiri, maupun saat bersiap melakukan operan atau tembakan (Fajrin et al., 2021). *Dribbling* bukan hanya tentang menggerakkan bola lurus, melainkan juga melibatkan kemampuan mengontrol bola di bawah tekanan lawan dan mencari peluang (Kartikasari et al., 2023). Pelatih memiliki peran krusial dalam merancang latihan *dribbling* yang efektif sejak usia dini.

Di SDN Sukamanah, pembelajaran sepak bola dilaksanakan melalui program ekstrakurikuler yang bertujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas siswa sesuai minat dan bakat mereka, serta memperkuat keterampilan sosial. Namun, observasi menunjukkan bahwa latihan *dribbling* yang diberikan oleh pelatih di SDN Sukamanah kurang variatif. Akibatnya, siswa kurang termotivasi dan sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan bola, seperti jarak bola yang sulit dijangkau, kecepatan menggiring yang kurang, dan arah bola yang tidak terkontrol, sehingga memudahkan lawan merebut bola. Kondisi ini menghambat performa siswa saat pertandingan.

Potensi Latihan Ball Feeling

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, latihan *ball feeling* menjadi fokus penelitian ini. Latihan *ball feeling* adalah metode penguasaan bola dalam berbagai kondisi, di mana bola selalu berada dalam jangkauan pemain. Latihan ini sederhana, langsung menggunakan bola, dan membutuhkan ribuan sentuhan untuk menguasai teknik dengan baik. Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti menahan, menggulirkan, dan menimang bola menggunakan seluruh bagian tubuh seperti kaki, paha, dan kepala (Pebrima et al., 2021).

Beberapa penelitian terdahulu (Pebrima et al., 2021; Erianto et al., 2022; Susilawai & Esser, 2022; Herwansyah, 2020) menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling* anak-anak. Meskipun demikian, terdapat kekurangan seperti kurangnya keseriusan siswa dan kondisi fisik yang kurang fit selama pelatihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamanah, dengan harapan dapat memecahkan masalah yang ada dan meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan tujuan mengidentifikasi hubungan sebab-akibat. Desain yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design*. Desain ini melibatkan pengukuran awal (*pretest*) sebelum perlakuan (intervensi) diberikan, dan pengukuran akhir (*posttest*) setelah perlakuan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan perbandingan langsung antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat menilai dampak perlakuan terhadap variabel yang diteliti dengan lebih akurat (Sugiyono, 2019).

Dalam konteks penelitian ini, akan dilakukan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola di SDN Sukamanah, yang berusia 10 hingga 12 tahun. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen The One Group Pretest Posttest Design

Pretest	Variabel Terikat	Posttest
O1	X	O2

Sumber: Sukardi (2015:184)

Keterangan:

O1: Pengukuran awal (*Pretest*)

X: Perlakuan (intervensi)

O2: Pengukuran akhir (*Posttest*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sukamanah, sebuah sekolah dasar di pedesaan Kabupaten Bandung, yang memiliki fasilitas lapangan terbatas dan mayoritas siswa dengan pengalaman sepak bola kurang dari dua tahun serta tingkat kebugaran fisik bervariasi. Kondisi ini menjadi pertimbangan dalam desain latihan *ball feeling* yang sederhana dan minim peralatan.

Subjek penelitian adalah 16 siswa ekstrakurikuler sepak bola dari kelas V dan VI SDN Sukamanah. Perlakuan latihan *ball feeling* dilakukan empat kali seminggu (Senin, Rabu, Kamis, Jumat) selama 8 sesi, mulai 14 Juli hingga 25 Juli 2025. Pretest dilakukan pada 13 Juli 2025, dan Posttest pada 26 Juli 2025.

Hasil pretest menunjukkan rata-rata waktu *dribbling* sebesar 23,63 detik (simpangan baku 7,264 detik). Waktu tercepat adalah 18,15 detik dan terlama 43,16 detik. Distribusi kemampuan *dribbling* awal menunjukkan sebagian besar siswa berada dalam kategori "cukup" (43,75%) dan "baik" (37,5%), dengan sedikit siswa di kategori "kurang" (6,25%) dan "sangat kurang" (12,5%), serta tidak ada yang "sangat baik".

Data Posttest dan Analisis

Setelah intervensi latihan *ball feeling*, posttest menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan *dribbling* siswa. Rata-rata waktu *dribbling* menurun menjadi 20,08 detik (simpangan baku 4,029 detik), dengan waktu tercepat 15,10 detik dan terlama 32,24 detik. Terjadi selisih rata-rata sebesar 3,55 detik antara *pretest* dan *posttest*, mengindikasikan perkembangan signifikan.

Distribusi kemampuan pasca-latihan juga mengalami pergeseran positif; kategori "baik" meningkat menjadi 68,75%, sementara kategori "cukup" menjadi 25%.

Hasil Uji Statistik dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SDN Sukamanah, Kabupaten Bandung, sebuah sekolah dasar di pedesaan dengan fasilitas terbatas dan siswa dengan pengalaman sepak bola bervariasi. Konteks ini mendorong desain latihan *ball feeling* yang sederhana dan minim peralatan.

Penelitian melibatkan 16 siswa ekstrakurikuler sepak bola dari kelas V dan VI sebagai subjek. Intervensi latihan *ball feeling* dilaksanakan empat kali seminggu (Senin, Rabu, Kamis, Jumat) selama 8 sesi, dari 14 Juli hingga 25 Juli 2025. Pretest dilakukan pada 13 Juli 2025 dan posttest pada 26 Juli 2025.

Hasil Data dan Analisis Statistik

1. Data Pretest dan Posttest

Pada pretest, rata-rata waktu *dribbling* siswa adalah 23,63 detik (simpangan baku 7,264 detik). Mayoritas siswa berada dalam kategori "cukup" (43,75%) dan "baik" (37,5%).

Setelah 8 sesi latihan *ball feeling*, rata-rata waktu *dribbling* pada posttest menurun menjadi 20,08 detik (simpangan baku 4,029 detik). Ini menunjukkan peningkatan sebesar 3,55 detik dalam kecepatan *dribbling*. Distribusi kemampuan juga membaik, dengan 68,75% siswa berada di kategori "baik" pada *posttest*.

2. Uji Prasyarat dan Uji Hipotesis

Sebelum analisis utama, uji normalitas menunjukkan data *pretest* ($p=0,301$) dan *posttest* ($p=0,294$) terdistribusi normal ($p>0,05$). Uji homogenitas (Levene's Test) juga menunjukkan varians data homogen ($p=0,091>0,05$), menandakan data siap untuk uji parametrik. Uji-t (paired t-test) antara *pretest* dan *posttest* menghasilkan t-hitung sebesar 2,895, yang lebih besar dari t-tabel 1,753 ($df=15$, $\alpha=0,05$), dengan p-value 0,011 ($<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Pembahasan dan Implikasi

Hasil penelitian secara signifikan menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamanah. Peningkatan waktu *dribbling* sebesar 3,55 detik secara statistik dan praktis membuktikan efektivitas metode ini.

Latihan *ball feeling* sangat relevan untuk siswa usia 10-12 tahun, yang berada pada tahap perkembangan motorik halus. Aktivitas seperti *juggling*, menggulirkan, dan menginjak bola melatih sensitivitas taktil dan memori otot, memungkinkan kontrol bola yang lebih intuitif dan presisi, bahkan pada kecepatan tinggi. Variasi hasil antarsiswa dapat dijelaskan oleh pengalaman latihan dan adaptasi individu.

Studi ini memberikan panduan praktis bagi pelatih di SDN Sukamanah. Protokol latihan *ball feeling* yang terbukti efektif mencakup *juggling* (10 menit), menggulirkan bola dengan sol sepatu (10 menit), dan menginjak bola secara bergantian (5 menit), dilakukan 4 kali seminggu selama 25-30 menit per sesi. Latihan ini hanya membutuhkan peralatan minimal, sehingga cocok untuk fasilitas terbatas. Variasi latihan statis dan dinamis, seperti *dribbling through cones*, dapat menjaga motivasi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh metode ball feeling terhadap kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamanah Kabupaten Bandung.

Latihan ball feeling berpengaruh signifikan terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepak bola SDN Sukamanah. Hasil uji-t menunjukkan t-hitung (2,895) > t-tabel (1,753) pada $df = 15$, $\alpha = 0,05$, dengan p-value < 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Rata-rata waktu dribbling turun dari 23,63 detik (*pretest*) menjadi 20,08 detik (*posttest*), dengan selisih 3,55 detik

DAFTAR PUSTAKA

- Aqli Dasriandi, A., Tohidin, D., Bahtra Hadi Pery Fajri, R., Bahtra, R., & Pery Fajri, H. (2020). ANALISIS KOMPONEN BIOMOTORIK ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PSG GADUT KECAMATAN LUBUK KILANGAN KOTA PADANG. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 2, Issue 2). <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Darma, I. , & Fernando, R. (2024). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola: Studi Korelasi Pada Siswa Ekstrakurikuler. *Sport, Education, and Technology*, 1(1), 1–6.
- 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. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i1.9138>
- Fajrin, S. N. , Agustiyawan, A. , Purnamadyawati, P. , & Mahayati, D. S. (2021). Literature review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12.
- Febrian, R. A., & Perwira Bakti, A. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain LATIHAN BALL FEELING DAN LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.
- Frimoes, 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. *SJS: Silampari Journal Sport*, 3(2), 23–34. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80.
- Harliawan, M. , & Hasyim, H. (2023). Analisis Minat Siswa Dalam Bermain Sepakbola Di SD Inpres Sarroangin Kecamatan Bungaya Kabupaten Gowa. *Journal on Education*, 06(01), 9896–9904.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Herwansyah, F. , & S. W. (2020). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SMP Negeri 12 Lubuk Linggau. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 199–206.

- Hidayat, R. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Latihan Pendekatan Bermain terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Kelompok Umur 13-14 Tahun Sekolah Sepak Bola Pop Solo Tahun 2016. *UNS-FKIP, Prog. Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review Info Artikel* (Vol. 4). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Mappaompo, M. A. (2024). *Komponen Fisik dan Keterampilan Menggiring Bola*. Penerbit NEM.
- Marherni, I. (2020). *Perkembangan Sepakbola Dasar*. FIK: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muslim, M. A. , & Rahmat, A. (2021). Perbedaan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1), 30–40.
- Ngolo, H., & Abdul, M. N. J. J. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Permainan Sepak Bola Di SMP Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 30–41.
- Nuraini, A. , Bayani, Q. N. N. , Firmansyah, R. K. F. A. , Habibah, R. I. , Zahirah, S. N. , & Mulyana, A. (2024). Analisis Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(5).
- Pangestu, A. R., Sugiarto, T., Amiq, F., & Hariyoko, H. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Nazaro (NZR) Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(10), 928–934. <https://doi.org/10.17977/um062v4i102022p928-934>
- 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.
- Rivaldo, A. (2023). KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DRIBBLING PEMAIN FUTSAL DI SMPN 10 KOTA BENGKULU. *Universitas Dehasen Bengkulu*.
- Saputra, R. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1–13.
- Subarto, E. , & Komaini, A. (2019). Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Selagan Jaya Kota Mukomuko. *STAMINA*, 2(8), 1–13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabet.
- 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.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.
- Widiastuti, & Hanif, A. S. (2023). *Sport Skill and Test* (1st ed.). CV. Eureka Media Aksara.

Yahya, S. (2014). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES KETERAMPILAN TEKNIK SEPAKBOLA USIA DINI: Studi Deskriptif dari Bobby Charlton Skill Test* . Universitas Pendidikan Indonesia.