

Penerapan Latihan *Ball Feeling* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau

Saga Dega Dwi Putra ^{a,1,*}, Donni Pestalozi ^{a,2}, Wawan Syafutra ^{a,3}

^a Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas PGRI Silampari, Jalan Mayor Toha, Kel. Air Kuti, Kecamatan Lubuklinggau Timur I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan

¹ sagaputa@gmail.com; ² pestalozi@yahoo.co.id; ³ wawansyafutra.unpari@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-09-10

Revised 2025-10-10

Accepted 2025-10-16

Keywords

Ball feel training
dribbling skills
futsal extracurricular
activities

Kata kunci

Latihan Ball feeling
Kemampuan Dribbling
Ekstrakurikuler Futsal

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of ball feeling training in improving the dribbling skills of futsal extracurricular participants at SMP Negeri 9 Lubuklinggau City. The research method used in this study was a pre-experimental design. The population was 30 futsal extracurricular participants at SMP Negeri 9 Lubuklinggau City, with a sample size of 15 participants. The sampling technique used a sampling technique, with treatments administered over 14 sessions. The data analysis technique used a paired sample t-test by comparing the pretest and posttest results in the experimental group. The hypothesis test results yielded a t-value of 13.424 with a significance level of 0.000. Since the sig. value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that the values are strongly correlated, thus rejecting H_0 and accepting H_a . This means that there is a significant effect of ball feel training on improving the dribbling skills of futsal extracurricular participants at SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peningkatan latihan ball feeling untuk meningkatkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental design. Populasinya adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau yang berjumlah 30 orang dengan sampel peserta ekstrakurikuler futsal berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik sampling, perlakuan dilakukan selama 14 kali pertemuan. Teknik analisis data menggunakan uji t paired sample t test dengan membandingkan hasil pretest dan post-test pada kelompok eksperimen. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai t sebesar 13.424 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai sig $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berkorelasi kuat sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan latihan ball feeling untuk meningkatkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian aktivitas sehari-hari manusia yang banyak dilakukan oleh masyarakat, berguna dalam membentuk kesehatan jasmani dan rohani. Menurut Salam et al., (2021)

olahraga bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga psikis untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang secara menyeluruh. Sampai keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi aktivitas masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dan memberikan kontribusi yang positif, olahraga bisa dilakukan oleh orang tua, remaja maupun anak-anak. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam meningkatkan kemampuan bangsa untuk melaksanakan sistem pengembangan berkelanjutan.

Peranan olahraga sangatlah penting dalam kehidupan manusia, maka dari itu harus diadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga terutama pada usia remaja, seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah. dalam lingkungan pendidikan, sekolah berperan penting dalam pembinaan prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler, yang dilaksanakan di luar jam pelajaran formal dengan tujuan mengembangkan bakat, sikap, serta kemampuan pribadi siswa (Intan et al., 2023). Futsal dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menampung bakat siswa siswi di sekolah, diluar sekolah sudah ada akademi atau klub futsal dalam pembinaan pemain yang berbakat. Dengan ada kegiatan ekstrakurikuler siswa dapat mengembangkan bakat yang dimiliki, juga dapat mengembangkan kemampuan fisik hingga optimal dan penting untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu ekstrakurikuler untuk menyalurkan bakatnya adalah kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Futsal cabang olahraga yang begitu populer di kalangan masyarakat yang digemari oleh kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang (Matitaputty, 2019). Hal tersebut telah terbukti kenyataan yang ada di masyarakat bahwa kebanyakan orang lebih senang cabang olahraga futsal dibandingkan cabang olahraga yang lain, baik di perkotaan maupun masyarakat di pedesaan. Berdampingan dengan itu sekolah-sekolah dan universitas olahraga futsal berkembang dengan pesat karena banyak diminati oleh kalangan kaum muda dimainkan oleh 10 orang (masing-masing 5 orang) saja, dengan waktu 2 x 20 menit, permainan futsal sangat membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki seseorang, pengetahuan tentang futsal berpengaruh dalam membentuk karakter, olahraga futsal yang menarik banyak orang.

Teknik dasar futsal mencakup berbagai keterampilan, termasuk *passing*, *control*, *dribbling*, *heading*, *shooting*, dan *chipping*, yang kesemuanya merupakan pondasi untuk permainan futsal yang efektif (Rusydy et al., 2024). Teknik permainan futsal dilakukan dengan sirkulasi permainan bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan. Dari segi lapangan yang relatif kecil, para pemain harus wajib menguasai teknik dasar futsal seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Pemain mampu bekerjasama dalam memasukkan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol dibutuhkan kerjasama semata, akan tetapi penguasaan teknik dasar bermain yang bagus. Namun kenyataannya masih banyak terdapat para pemain pemula seperti di ekstrakurikuler futsal di sekolah yang belum sempurna dalam melakukan teknik dasar sebab penguasaan bola mereka kurang dan panik ketika menerima bola. Seorang pelatih

sangat berperan penting untuk memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain futsal.

Sedangkan menurut Fauzi (2022) teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) salah satu komponen yang harus dikuasai pada saat bermain futsal yaitu penguasaan bola terhadap kaki sebaik mungkin. Hal ini diperlukannya kemampuan teknik dasar bermain futsal salah satunya yaitu teknik dasar menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal, seorang pemain apabila tidak memiliki keterampilan yang baik dalam menggiring bola, sebab pemain yang lain kesulitan dalam menempatkan posisi saat melakukan serangan. Dengan menguasai teknik dasar *dribbling* bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain. Menurut Indri (2022) pemain dapat mengembangkan dan menciptakan gayanya sendiri dalam *dribbling* bola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan dengan tetap menguasai bola.

Para pemain dalam melakukan teknik menggiring bola mereka tidak percaya diri dan lebih memilih melakukan passing, terlihat ketika dalam latihan tanding siswa melakukan teknik menggiring bola yang mudah direbut oleh lawan. Hal tersebut akan mempengaruhi terhadap keterampilan teknik dasar futsal yang lainnya serta mempengaruhi dalam penampilan mereka bermain futsal. Siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki kemampuan berbeda-beda serta keterampilan berbeda-beda dalam menggiring bola ada yang sama sekali tidak bisa menggiring bola. Masih ada beberapa siswa yang masih menggiring bola dengan menggunakan ujung kaki mereka sehingga jarak bola dan kaki terlalu jauh sehingga dalam serangan pun kurang efektif, maka mudah direbut oleh pemain lawan. Purnomo dan Irawan (2021) menyebutkan bahwa *dribbling* merupakan teknik penting dalam permainan futsal, dengan penguasaan teknik yang baik akan memudahkan pemain untuk melewati lawan, mengatur tempo pertandingan hingga sampai untuk mencetak gol dan memenangkan sebuah pertandingan. Untuk menghasilkan teknik menggiring bola yang baik, ada beberapa hal penunjang salah satunya yaitu latihan *ball feeling*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2024, lemahnya *ball feeling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau terlihat saat menggiring bola, bola sering terlepas ketika menggiring bola masih jauh jangkauan kaki, menggiring bola pandangan masih mengarah ke bola, dan lain sebagainya. *Ball feeling* artinya adalah pengenalan awal terhadap bola atau rasa kepekaan terhadap bola, dimana di dalam futsal seorang pemain harus merasakan dalam menyentuh bola, harus bisa melakukan penguasaan bola dengan kaki dengan baik. Namun kenyataannya, proses berlatih *ball feeling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 kota Lubuklinggau sampai ini masih kurang.

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Virgie (2022), diketahui bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *ball feeling* dengan latihan koordinasi terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat. Untuk

itu dengan ada latihan *ball feeling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau. Agar bisa benar-benar merasakan sentuhan bola dengan bagian tubuh mereka dengan mengenali bola secara tepat untuk meningkatkan kualitas permainan mereka, karena dalam permainan futsal yang di mana ruang geraknya begitu terbatas dan kecepatan para pemain tinggi, kemampuan mengontrol dan merespons pergerakan bola dengan cepat dan tepat, fokus utama bagi pemain adalah memahami dengan baik bagaimana bola bergerak dan memantul dengan pola yang dihasilkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, dengan latihan *ball feeling* rasa kepekaan seluruh bagian tubuh termasuk kaki kecuali tangan terhadap bola, dengan harapan pemain dapat meningkatkan penguasaannya terhadap bola agar tidak mudah direbut oleh lawan. Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan salah satu model latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal.

METODE

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali. Bentuk desain eksperimen yang digunakan Pre-Experimental Design, dalam penelitian yang digunakan desain *one-group pretest-posttest design* karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan Sugiyono (2007:74).

Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Jumlah Populasi 30 peserta dalam penelitian ini peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 kota Lubuklinggau.

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2007:81). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian ini ditetapkan sebagai peserta yang telah mengikuti kegiatan pembelajaran atau pelatihan dasar futsal secara rutin, memiliki tingkat kehadiran di atas 80%, serta bersedia menjadi sampel penelitian dengan jumlah total 15 orang peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

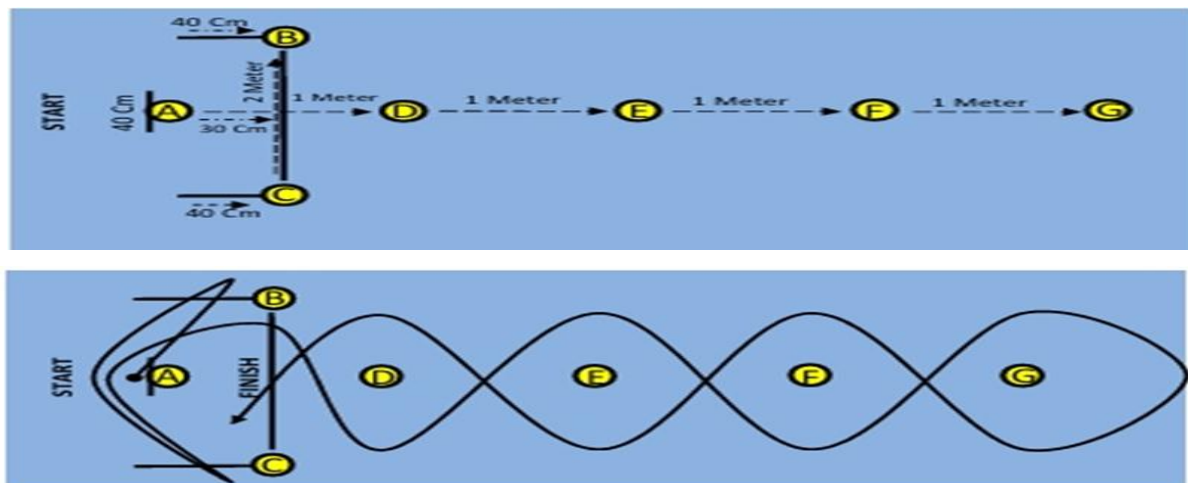
Instrumen Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan Menggiring bola (*dribbling*) futsal. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* yang didapat dari jumlah peserta melakukan tes menggiring bola sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data

posttest akan didapatkan dari jumlah keterampilan peserta melakukan tes menggiring bola setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *ball feeling*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian menggunakan tes dribbling yang disusun oleh (Dewi & Pakpahan, 2018) dengan analasi diperoleh nilai r sebesar 0,8912.



Sumber: (Dewi & Pakpahan, 2018)

Gambar 1. Pelaksanaan Instrumen Tes Menggiring Bola

Tabel 1. Norma Kecepatan *Dribbling*

Kategori	Waktu (Detik)
Baik Sekali	< 11,91
Baik	11,91-13,20
Sedang	13,21-14,50
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	>15,80

Sumber: (Dewi & Pakpahan, 2018)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007:224). Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Dalam pengumpulan data berdasarkan tekniknya, yaitu wawancara, angket, dan observasi.

Teknik Analisis Data

Penelitian menggunakan uji normalitas dengan bantuan program (SPSS) seri 22 untuk mengetahui data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Pengujian *shapiro wilk* dan

kolmogrov smirnov umumnya digunakan untuk data univariat. Uji univariat akan menguji normalitas data tiap variabel pada data, menghasilkan hasil uji normalitas sebanyak variabel yang diujikan.

Adapun hipotesis statistik yaitu pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (sig) hasil output SPSS adalah sebagai berikut:

Ho : bila probabilitas > 0.05 , maka Ho diterima dan Ha ditolak. Tidak ada Peningkatan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

Ha : bila probabilitas < 0.05 , maka Ho ditolak dan Ha diterima. Terdapat Peningkatan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang diperoleh baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

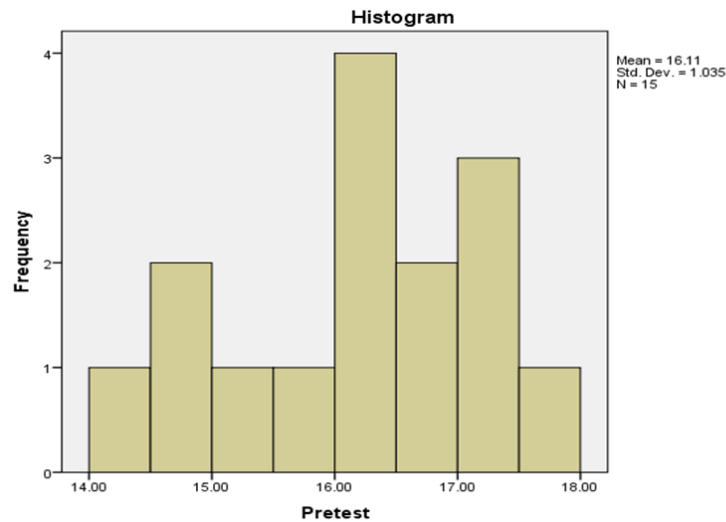
Deskripsi Data Penelitian Pretest Kemampuan Dribbling

Hasil analisis deskripsi data *pretest* kemampuan *dribbling* diperoleh mean 16,11; nilai maksimum 17,50; nilai minimum 14,25; nilai standar deviasi 1,03; range 3,25; median 16,23. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan *dribbling pretest*, adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *pretest*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 11,91	Baik Sekali	0	0%
2	11,91-13,20	Baik	0	0%
3	13,21-14,50	Sedang	0	0%
4	14,51-15,80	Kurang	4	26,7%
5	>15,80	Kurang Sekali	11	73,3%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau saat sebelum diberikan treatment (*pretest*) dalam kategori baik sekali 0 peserta atau 0%; dalam kategori baik 0 peserta atau 0%; dalam kategori sedang 0 peserta atau 0%; dalam kurang 4 peserta atau 26,7%; dan dalam kurang sekali 11 peserta atau 73,3%. Untuk lebih memperjelaskan tersebut, berikut histogram data *pretest* kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.



Gambar 2. Histogram Data *Pretest*

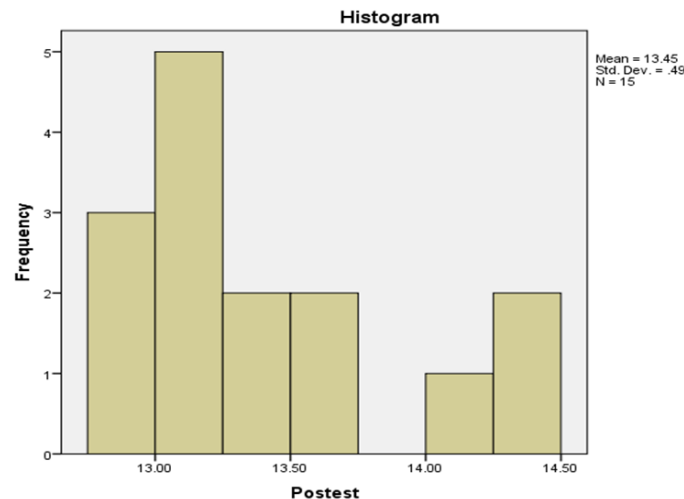
Deskripsi Data penelitian Posttest Kemampuan Dribbling

Hasil analisis deskripsi data *post-test* kemampuan *dribbling* diperoleh mean 13,45; nilai maksimum 14,45; nilai minimum 12,94; nilai standar deviasi 0,49; range 1,51; median 13,23. Berikut tabel distribusi frekuensi kemampuan *dribbling post-test*, adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *post-test*

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 11,91	Baik Sekali	0	0%
2	11,91-13,20	Baik	9	60%
3	13,21-14,50	Sedang	6	40%
4	14,51-15,80	Kurang	0	0,00%
5	>15,80	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau saat sesudah diberikan treatment (*post-test*) dalam kategori baik sekali 0 peserta atau 0%; dalam kategori baik 9 peserta atau 60%; dalam kategori sedang 6 peserta atau 40%; dalam kurang 0 peserta atau 0%; dan dalam kurang sekali 11 peserta atau 0%. Untuk lebih memperjelaskan tersebut, berikut histogram data *post-test* kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.



Gambar 3. Histogram Data *Post-test*

Berdasarkan hasil analisis *deskriptif* data *pretest* dan *posttest* di atas, maka didapatkan hasil sebagai berikut yaitu rata-rata kemampuan *dribbling* peserta pada *pretest* sebesar 16,11; sedangkan *posttest* sebesar 13,45, sehingga diketahui selisih rata-rata kedua data tersebut sebesar 2,66 detik.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji t. Sebelum dilakukan analisis uji t terlebih dahulu dilakukan normalitas data yaitu untuk mengetahui apa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas *Shapiro wilk* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $p > 0,05$. Berdasarkan analisis menggunakan SPSS versi 22 maka hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4. *Test of normality Shapiro wilk Pretest dan Post-test Dribbling Futsal*

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,265	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,019	0,05	Normal

Berdasarkan hasil output tabel di atas, diketahui hasil *pretest* kemampuan *dribbling* pada peserta futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,265. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh $p (0,265) > \alpha (0,05)$, sedangkan *post-test* penerapan latihan *ball feeling* diperoleh taraf signifikansi (p) sebesar 0,019. Dari hasil ini menunjukkan bahwa berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau. menguji apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak, yaitu

dengan terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis data menggunakan analisis Uji-t. Berdasarkan hasil penghitungan SPSS 22 Paired Samples-Test atau menggunakan pengaplikasian rumus Uji-t dan didapatkan data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Paired Samples Test

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	2.66000	.76743	.19815	2.23501	3.08499	13.424	14	.000

Berdasarkan tabel output di atas dapat diketahui nilai mean “paired differences” adalah sebesar 2.66000. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil *dribbling pretest* dan *post-test* 16.1107 – 13.4507 dan selisih perbedaan tersebut antara 2.66000 sampai 13.424 (95% *confidence interval of the defence lower dan upper*). Nilai t hitung untuk hasil kemampuan *dribbling* futsal adalah 13.424 dengan probabilitas (sig.) 0,000. Nilai signifikansi (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat peningkatan terhadap kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler SMP negeri 9 Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau.

Pembahasan

Menggiring bola merupakan salah satu kemampuan dasar dalam permainan futsal yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Ini melibatkan menggerakkan bola dengan kaki untuk menjaga bola tetap menggelinding di tanah untuk waktu yang singkat. Sedangkan *ball feeling* merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Hal ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih mudah. Latihan perasaan bola adalah latihan dasar yang membantu pemain mengembangkan pemahaman mendalam tentang bola, sehingga memungkinkan mereka mengontrol bola dalam berbagai situasi permainan. Latihan ini juga bertujuan untuk melatih teknik individu dalam menguasai bola agar sulit direbut lawan. Penelitian yang dilakukan oleh Shalahudin dan Sifaq (2023) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Tulungagung” menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan mempunyai pengaruh yang signifikan. Nilai T hitung sebesar 8,592, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai standar sebesar 0,05. Dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh terhadap *dribbling* pada permainan futsal.

Melalui latihan *ball feeling* siswa dapat meningkatkan kemampuan penguasaan bola, ditambah

dengan latihan yang banyak bersentuhan dengan bola sehingga peserta tidak mengalami kejenuhan dan bosan dalam latihan. Latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat latihan yang luas dan dapat dilakukan sendirian (tanpa berpasangan). Penelitian memiliki beberapa kelebihan, terutama dalam penerapan latihan *ball feeling* untuk meningkatkan dribbling peserta. Pertama, guna latihan *ball feeling* yang dinamis dan realistis dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta, seperti yang dilihat dapat meningkatkan nilai rata-rata yang signifikan.

Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kemampuan teknis tetapi juga mengasah kemampuan kognitif dan motorik peserta, membuat latihan lebih relevan untuk memperbaiki teknik mereka dengan cepat dalam proses pembelajaran dan meningkatkan efektivitas latihan keseluruhan. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* terhadap hasil dribbling peserta ekstrakurikuler futsal efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling. Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa kekurangan. Salah satu kendala adalah perbedaan tingkat kemampuan antar peserta dapat mempengaruhi konsistensi hasil latihan. Peserta dengan tingkat kemampuan lebih tinggi memungkinkan mendominasi proses latihan, sementara peserta yang kurang berpengalaman mengalami kesulitan dalam proses latihan dengan efektif. Selain itu, meskipun latihan *ball feeling* meningkatkan kemampuan dribbling, penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi performa peserta, seperti kondisi fisik, kelelahan, atau aspek psikologis.

Dalam latihan ini seorang pelatih sangat berperan penting untuk memberikan berbagai macam latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling karena kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau berasal dari daerah yang belum terlalu mengenal futsal dan pelatih harus sering memberikan latihan *ball feeling*, sehingga tujuan dan sasaran dari latihan dapat dicapai yaitu, kemampuan dribbling, selain itu juga latihan ini diharapkan bisa lebih mengoptimalkan kegiatan ekstrakurikuler.

KESIMPULAN

Dapat dilihat dari perbandingan hasil pretest dan *post-test* yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan *ball feeling* terhadap kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMP negeri 9 Kota Lubuklinggau. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberikan perlakuan didapatkan bahwa kemampuan awal peserta belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan *ball feeling* dan ditemukan terdapat peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengelolaan data menggunakan SPSS versi 22 didapatkan kesimpulan bahwa latihan *ball feeling* untuk meningkatkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau, dibuktikan dengan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima dapat diketahui bahwa latihan *ball feeling* efektif untuk meningkatkan kemampuan

dribbling peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau. Dengan latihan *ball feeling* yang baik, maka akan dapat melakukan dengan baik pula, sehingga permainan akan terlihat baik. berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 9 Kota Lubuklinggau dapat terus meningkatkan hasil dribbling agar dapat lebih baik secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskoroaji, W. P. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri Di SMA Neri 1 Depok Sleman 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 145(07), 1–13.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan instrumen tes dribbling pada olahraga futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(03), 1-6. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10124>
- Fauzi, F. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler Sman 19 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi (JPDS)*, 5(2), 72-76. <https://jurnal.usbr.ac.id/jpds/article/view/127>
- Indri Susilawai dan Balqis Ratu NL Esser. (2022). Pengaruh latihan ball feeling terhadap keterampilan menggiring bola ssb integral mataram. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)* E-ISSN 2722-3116, 3(2), 71-78. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>
- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/101>
- Mudhofar, V. F., Ramadhan, C. U., & Faozi, F. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dengan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Negeri 1 Cisaat. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 2(2), 76-81. <https://doi.org/10.31540/jaos.v2i2.2466>
- Frimeo, B., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 8 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 24-34. <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.513>
- 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. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v1i2.2400>
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal Analysis of speed and agility in dribbling the futsal team. *E-Journal Ressi*, 1(1), 1–

7.

- Rusydy, F. H. F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal: Teknik Dasar Olahraga Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Teras. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>
- Salam, F. A., Hita, I. P. A. D., & Juliansyah, M. A. (2021). Aksiologi Penggunaan VAR Dalam Industri Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 8(2), 106–113. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i2.32171>
- Septianingrum, K., Nurfatoni, H. M., & Prasetyo, T. P. A. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feelling terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain Sepak Bola. *Journal of Education and Sport Science*, 3(2). Retrieved from <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/JESS/article/view/7133>
- Sugiyono. (2007) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Cetakan Ke-17. Bandung: Alfabeta
- Rochman, R. S. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 5 Kota Sukabumi. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(4).
- shalahudin Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Efek Kinesiology Tape Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Bulutangkis Pb Imara Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20-24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/54367>
- Wibowo, Antonius Tri (2019). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. MBridge Press, Yogyakarta.
- Yahya, M. Fadly Akbari. (2024). Ball Feeling Futsal. Balekambang. BUDHI MULIA, Sukabumi.
- Yulianto, Y., & Rifki, M. (2019). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru. *Stamina*, 2(9), 196-202. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/367>