



Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Teknik Menggiring Bola SSB Young

Abadi U16

Jemy Mohina¹, Agus Sulastio², Rusmanto³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau¹²³

jemy.mohina0928@student.unri.ac.id¹, agus.sualstio@lecturer.unri.ac.id²

rusmanto@lecturer.unri³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap teknik menggiring bola SSB Young Abadi U16. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif dengan sample berjumlah 15 anak. Dimana prosedur pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Desain penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental*. Instrumen test pada penelitian ini menggunakan *Test dribbling* dengan *treatment* latihan *Ball Feeling* selama 16 kali pertemuan, analisis data pada *pre test* dengan nilai rata rata 18,38 dan rata rata *post test* 16,52. Ini menandakan terdapat peningkatan yang terjadi dari hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan *treatment*. Dan berdasarkan uji *t* (*paired simple t test*). Diperoleh nilai sig. sebesar 0,000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Ball Feeling* meningkatkan teknik menggiring bola ssb young abadi u-16.

Kata Kunci: *Ball Feeling*, Menggiring Bola, Sepakbola

Abstract

This study aims to determine the effect of Ball Feeling training on the dribbling technique of SSB Young Abadi U-16 students. The method used was a quantitative experiment with a sample of 15 students. The sampling procedure used purposive sampling. The study employed a pre-experimental design. The test instrument used was a dribbling test with Ball Feeling training treatment for 16 sessions. Data analysis of the pre-test showed an average score of 18.38 and a post-test score of 16.52. This indicates an improvement in the pre-test and post-test results after the treatment. A paired simple t-test (t-test) obtained a significant value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that Ball Feeling training improves the dribbling technique of SSB Young Abadi U-16 students.

Keyword: *Ball Feeling, Dribbling, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan masyarakat di seluruh dunia, dengan sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling populer dan memiliki dampak luas baik secara sosial maupun fisik (Susilawai & Balqis, 2022). Sepak bola memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan, kebugaran, serta pengembangan sosial individu, terutama di kalangan anak-anak dan remaja (Arrosyid et al., 2023). Dalam konteks Indonesia, yang memiliki jumlah pemuda yang besar, sepak bola menjadi alat yang efektif untuk menumbuhkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja sama, dan keterampilan sosial (Timu et al., 2021). Oleh karena itu, olahraga ini tidak hanya menjadi sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter yang sangat penting dalam pembentukan individu yang lebih baik. Seiring dengan meningkatnya minat terhadap sepak bola di Indonesia, ada tuntutan yang lebih besar untuk menghasilkan atlet berkualitas, baik di tingkat domestik maupun internasional, yang memerlukan pendekatan yang tepat dalam pelatihan teknik dasar sepak bola.

Untuk mencapai tujuan tersebut, pelatihan teknik sepak bola yang tepat sangat diperlukan, khususnya dalam pembelajaran teknik dasar yang esensial seperti menggiring bola, mengumpan, dan menembak. Teknik menggiring bola memiliki peran yang sangat vital dalam permainan sepak bola, karena menggiring bola bukan hanya tentang mengendalikan bola, tetapi juga tentang pengambilan keputusan yang cepat, keseimbangan, dan pemahaman taktik permainan (Panas et al., 2023). Dengan menguasai teknik menggiring bola yang baik, seorang pemain dapat meningkatkan kepercayaan dirinya, menciptakan peluang bagi tim, serta menghindari lawan dengan lebih efektif (Mulyadi et al., 2021). Oleh karena itu, teknik ini menjadi elemen fundamental dalam pengembangan keterampilan pemain muda, yang dapat berdampak langsung pada performa mereka di lapangan.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan dalam menggiring bola adalah penguasaan konsep *ball feeling*. *Ball feeling* merujuk pada kemampuan pemain untuk merasakan dan mengontrol bola saat bergerak, yang pada gilirannya akan berpengaruh pada kualitas dribbling dan pengendalian bola (Atiq & Budiyanto, 2020). Keterampilan ini sangat penting karena memberi pemain kemampuan untuk mengubah arah, kecepatan, dan arah bola dengan presisi. Pemain yang memiliki *Ball feeling* yang baik cenderung lebih fleksibel dan lebih mampu membuat keputusan yang lebih tepat

dalam permainan (Manggala et al., 2023). Dengan kata lain, latihan yang fokus pada pengembangan *Ball feeling* akan berdampak besar terhadap peningkatan teknik menggiring bola pemain muda, karena hal ini mengasah kesadaran dan kontrol bola mereka secara keseluruhan.

Namun, meskipun *Ball feeling* adalah komponen penting dalam penguasaan teknik menggiring bola, tantangan terbesar adalah bagaimana mengintegrasikan latihan ini ke dalam program pelatihan yang efektif. Berdasarkan penelitian sebelumnya, program pelatihan yang sistematis dan bervariasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis pemain muda (Rahmatullah, 2021). Sebagai contoh, penelitian oleh Hanispi et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan *Ball feeling* yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan dribbling siswa secara signifikan. Pendekatan yang serupa juga telah digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik lainnya, seperti passing dan shooting, yang menunjukkan betapa pentingnya latihan yang terencana dan terarah untuk memaksimalkan potensi pemain muda. Oleh karena itu, pengembangan latihan yang memadukan teknik dasar dan *Ball feeling* akan sangat berdampak bagi pemain muda yang ingin meningkatkan keterampilannya.

Berdasarkan data yang ada, minat anak-anak terhadap olahraga, terutama sepak bola, terus meningkat, dengan lebih dari 23% anak-anak di Indonesia terlibat dalam aktivitas olahraga secara teratur (Jumain et al., 2021). Meskipun demikian, tantangan yang dihadapi adalah kurangnya pelatihan yang sesuai, khususnya dalam pengembangan teknik dasar, di mana banyak pemain muda tidak memiliki akses terhadap program pelatihan yang berkualitas (Millah et al., 2022). Penelitian oleh Burhan (2020) dan Boby et al. (2023) menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur dengan pendekatan yang lebih praktis dan teoritis dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola, namun program semacam ini belum banyak diimplementasikan secara menyeluruh di banyak sekolah sepak bola di Indonesia. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas pemain muda, penting bagi pelatih untuk mengadopsi program pelatihan yang tidak hanya berfokus pada teknik spesifik tetapi juga mengintegrasikan konsep *Ball feeling* yang akan mendukung perkembangan keterampilan menggiring bola.

Hasil pra-survei yang dilakukan di SSB Young Abadi U16 menunjukkan bahwa sebagian besar pemain masih kesulitan dalam menguasai teknik menggiring bola dengan efektif, terutama dalam hal kontrol bola saat bergerak cepat atau berbelok. Teknik

menggiring bola yang dimiliki oleh pemain SSB Young Abadi U16 terlihat masih belum maksimal, terutama dalam situasi permainan yang penuh tekanan. Melalui observasi langsung dan wawancara dengan pelatih, ditemukan bahwa latihan yang selama ini dilakukan cenderung lebih fokus pada aspek kecepatan dan pengondisian fisik tanpa memberikan cukup waktu untuk latihan teknik dasar seperti ball feeling. Pelatih juga mengungkapkan bahwa meskipun pemain sudah melakukan latihan dribbling, mereka kesulitan dalam memanfaatkan *Ball feeling* untuk menghindari lawan dengan efektif. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengintegrasikan latihan yang berfokus pada pengembangan *Ball feeling* dalam latihan mereka.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball feeling* Terhadap Teknik Menggiring Bola SSB Young Abadi U16". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya latihan *Ball feeling* dalam meningkatkan teknik menggiring bola pada pemain usia muda. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyusun program latihan yang lebih terstruktur dan terarah, dengan fokus pada aspek penguasaan bola yang akan meningkatkan kemampuan pemain dalam menghindari lawan dan menciptakan peluang dalam permainan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan program pelatihan sepak bola di Indonesia, khususnya untuk SSB dan tim sepak bola usia muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-experimental. Jenis penelitian pre-experimental dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *Ball feeling* terhadap teknik menggiring bola pada pemain SSB Young Abadi U16. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *Pre-Test* dan post-test, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur keterampilan menggiring bola sebelum dan setelah perlakuan latihan dilakukan. Menurut Sugiyono (2023), penelitian eksperimen pre-experimental memungkinkan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada variabel terikat setelah adanya perlakuan pada variabel bebas, meskipun tanpa adanya kelompok kontrol. Dengan desain ini, peneliti dapat melihat secara langsung dampak latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

Dalam desain penelitian ini, tahap pertama adalah pemberian *Pre-Test* untuk

mengukur kemampuan teknik menggiring bola pemain sebelum diberikan perlakuan latihan. Setelah itu, dilakukan perlakuan berupa latihan *Ball feeling* selama 16 pertemuan untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola pemain. Setelah perlakuan selesai, dilakukan *Post-Test* untuk mengukur perubahan teknik menggiring bola yang terjadi pada pemain. Menurut Sugiyono (2023), desain ini efektif untuk mengetahui adanya perubahan atau peningkatan dalam keterampilan yang diukur setelah diberikan perlakuan tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain yang tergabung dalam SSB Young Abadi U16. Pemain-pemain ini merupakan anak-anak yang mengikuti pelatihan sepak bola secara terstruktur. Populasi ini dipilih karena relevansinya dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur pengaruh latihan ball feeling terhadap teknik menggiring bola. Semua pemain dalam kelompok usia ini memiliki kesempatan yang sama untuk mengikuti latihan dan diuji dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 pemain dari SSB Young Abadi U16 yang dipilih secara purposive sampling. Pemilihan sampel ini didasarkan pada kriteria tertentu, seperti keikutsertaan dalam program pelatihan dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Menurut Sugiyono (2018), teknik purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. (Asril, 2017) Menurut Sugiyono (2013:218). Teknik purposive sampling memilih sekelompok subyek berdasarkan karakteristik purposive sampling digunakan untuk memilih sampel yang memiliki kriteria relevan dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, sampel yang dipilih adalah pemain yang telah terlibat dalam pelatihan sepak bola dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan 1) Uji persyaratan data dilakukan dengan Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* dibantu menggunakan SPSS versi 25 *for windows*. 2) Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pre test dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal yang dimiliki atlet dan untuk memberikan perlakuan atau program latihan. Pada penelitian ini Instrumen test yang dilakukan adalah test menggiring bola yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal menggiring bola atlet sepakbola SSB Young Abadi U16. Setelah peserta mengikuti 16 kali pertemuan latihan *ball feeling*, dilakukan *Post test* untuk mengukur perkembangan kemampuan menggiring bola. Metode pengukuran masih menggunakan lintasan dan

teknik yang sama seperti pada saat *Pre- Test* agar hasilnya sebanding. Penilaian kembali dilakukan berdasarkan waktu tempuh, yang dikategorikan ke dalam lima level performa setelah dilakukan latihan *Ball Feeling* didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1 . Distribusi hasil *Pretest dan Postest*

Kategori	Interval (detik)	f(n) Pretest	Persentase	f(n) Postest	Persentase
Baik sekali	< 15,32	0	0,00%	5	33,33%
Baik	15,35 – 18,50	7	46,67%	9	60,00%
Sedang	18,53 – 21,71	8	53,33%	1	6,67%
Kurang	21,74 – 24,89	0	0,00%	0	0,00%
Kurang sekali	> 24,92	0	0,00%	0	0,00%
Total	15		100%	15	100%

Sumber: Data Olahan, 2025

Pada table *Pre Test* menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada pada kategori "Sedang" dengan jumlah 8 orang atau sebesar 53,33%. Sementara itu, sebanyak 7 orang peserta (46,67%) termasuk dalam kategori "Baik". Tidak terdapat peserta yang mencapai kategori "Baik Sekali", maupun yang berada pada tingkat "Kurang" dan "Kurang Sekali". Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan awal menggiring bola para pemain masih berada pada tingkat sedang hingga baik. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk menilai dampak dari perlakuan latihan yang diberikan pada tahap berikutnya.

Pada table *Post Test* menunjukkan adanya peningkatan performa teknik menggiring bola setelah diberikan latihan *ball feeling*. Sebanyak 9 orang peserta (60%) berhasil masuk ke dalam kategori "Baik", sementara 5 orang lainnya (33,33%) bahkan mencapai kategori "Baik Sekali". Hanya 1 peserta (6,67%) yang berada dalam kategori "Sedang", dan tidak ada yang masuk kategori "Kurang" maupun "Kurang Sekali". Bila dibandingkan dengan hasil *Pre- Test*, terdapat pergeseran positif dari kategori "Sedang" ke "Baik" dan "Baik Sekali". Ini menandakan adanya perkembangan signifikan setelah pelatihan berlangsung selama 16 sesi. Peningkatan distribusi performa ini memperkuat dugaan bahwa latihan *ball feeling* memberikan dampak positif terhadap kemampuan menggiring bola pemain.

Tabel 2. Uji Normalitas

Menggiring Bola Pemain SSB Young Abadi U16 (*Shapiro-Wilk*)

Data	Static	df	Sig
<i>Pre- Test</i>	0.132	15	0.988
<i>Post test</i>	0.170	15	0.218

Sumber: Data Olahan, 2025

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) dari hasil uji Shapiro-Wilk untuk data *Pre- Test* adalah 0,988 dan untuk *Post test* sebesar 0,218. Kedua nilai tersebut lebih besar dari batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan antara distribusi data yang diperoleh dengan distribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas terpenuhi dalam penelitian ini. Dengan demikian, data layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik seperti uji *paired sample t-test*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples T Test

Mean Deviation	Std Dev	Std Error Mean	df	Sig
1.85	0.856	0.221	14	0.000

Sumber: Data Olahan, 2025

Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB Young Abadi U16 Setelah dilakukan analisis statistik deskriptif, langkah selanjutnya adalah menguji apakah perbedaan antara hasil *Pre- Test* dan *Post test* signifikan secara statistik. Uji hipotesis yang digunakan adalah *Paired Sample T-Test*, karena data berasal dari dua pengukuran yang dilakukan terhadap subjek yang sama. Uji ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Hasil pengujian hipotesis ditampilkan pada table dibawah

Tabel. 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata selisih antara *Pre- Test* dan *Post test* adalah 1,85 detik. Nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 jauh lebih kecil dari batas signifikansi 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua pengukuran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan menggiring bola. Artinya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Latihan yang diterapkan terbukti

efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling pada pemain. Temuan ini mendukung efektivitas program latihan sebagai intervensi terencana yang berhasil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan *ball feeling* yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Young Abadi U16. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan hasil *Pre- Test* dan *Post test*, di mana nilai rata-rata waktu menggiring bola menurun dari 18,38 detik menjadi 16,52 detik. Penurunan waktu tersebut menandakan peningkatan kemampuan teknis dribbling, termasuk dalam hal kecepatan, kontrol bola, serta koordinasi gerak tubuh pemain. Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, terjadi pergeseran kategori performa dari yang sebelumnya mayoritas berada di tingkat “Sedang” menjadi “Baik” dan “Baik Sekali” setelah program latihan dijalankan. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan latihan yang sistematis, terarah, dan berbasis teknik dasar mampu memberikan dampak yang positif dan terukur dalam waktu yang relatif singkat. Latihan *ball feeling* juga membantu pemain meningkatkan rasa percaya diri, kecepatan adaptasi gerak, serta respon terhadap perubahan situasi permainan.

Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Indri & Balqis (2022) yang meneliti pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Integral Mataram dalam penelitiannya, latihan diberikan selama delapan minggu dan menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan dribbling pemain, dengan nilai t-hitung sebesar 7,971 yang jauh lebih besar dibandingkan t-tabel 1,721. Penelitian tersebut menyatakan bahwa latihan *ball feeling* efektif meningkatkan kontrol bola, keterampilan manipulatif, serta kestabilan gerakan pemain muda. Pendekatan yang digunakan pun sejalan dengan penelitian ini, yakni menggunakan metode latihan teknik dasar yang konsisten dan variatif. Program ini tidak hanya meningkatkan aspek teknis, tetapi juga mengembangkan sensitivitas pemain terhadap arah gerak bola dan kontrol kecepatan saat menggiring. Kesamaan hasil dan metodologi penelitian menguatkan bahwa efektivitas latihan *ball feeling* terbukti dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola secara nyata. Oleh karena itu, penggunaan metode ini

sangat direkomendasikan dalam program latihan usia remaja

Selanjutnya, penelitian dari Zainur et al. (2023) juga menunjukkan hasil yang konsisten, di mana mereka meneliti pengaruh latihan teknik dribble pola *figure eight* dan *z-pattern* terhadap kemampuan menggiring bola pemain Ani Soccer Club Mataram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan dribbling, dengan persentase peningkatan sebesar 11,375% pada *figure eight* dan 10,532% pada *z-pattern*. Meskipun metode latihannya berbeda, prinsip pengulangan teknik dan pembiasaan kontrol bola dalam kondisi bergerak tetap menjadi fondasi latihan. Penelitian tersebut membuktikan bahwa latihan berbasis teknik dasar yang dilakukan secara intensif dan sistematis berperan penting dalam pembentukan keterampilan menggiring bola. Hasil ini sangat relevan dengan konteks penelitian Anda, yang menggunakan prinsip serupa dalam memberikan stimulus teknik melalui latihan *ball feeling*. Dengan begitu, kedua penelitian saling melengkapi dan memperkuat keyakinan bahwa latihan teknik dengan intensitas teratur memberikan hasil positif terhadap performa teknis pemain. Hal ini menandakan bahwa pendekatan latihan teknik masih menjadi metode yang ampuh dalam pengembangan keterampilan dasar sepak bola remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh studi dari Bobby et al. (2023) dan Ferdy (2025) yang sama-sama menekankan pentingnya latihan teknik dasar dalam peningkatan keterampilan menggiring bola. Bobby dan rekannya menyatakan bahwa latihan teknik dasar seperti dribble pendek, kontrol arah, dan gerakan kombinasi efektif dalam mengembangkan kecepatan dan presisi dribbling pada pemain usia remaja. Sementara itu, Ferdy dalam penelitiannya menyebutkan bahwa efektivitas latihan teknik sangat dipengaruhi oleh pengulangan gerak dan penyesuaian adaptif terhadap bola. Kedua penelitian tersebut menekankan pentingnya aspek konsistensi, variasi, dan pembiasaan teknik yang juga menjadi inti dari latihan *ball feeling* yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan mempertimbangkan kesesuaian konteks, metode, dan hasil, maka temuan dari keempat penelitian sebelumnya secara jelas mendukung bahwa latihan teknik dasar memiliki kontribusi nyata dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* merupakan metode yang valid, efektif, dan aplikatif dalam pembinaan pemain sepak bola usia muda, khususnya dalam aspek keterampilan menggiring bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* yang diberikan selama 16 kali pertemuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Young Abadi U16. Rata-rata waktu menggiring bola peserta mengalami penurunan dari 18,38 detik saat *Pre- Test* menjadi 16,52 detik saat *Post test*, yang mencerminkan peningkatan efisiensi teknik dribbling. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang nyata antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, terjadi perubahan kategori performa pemain dari dominan “Sedang” menjadi “Baik” dan “Baik Sekali”, menunjukkan perbaikan dalam kualitas keterampilan teknis. Hal ini menjawab rumusan masalah dalam penelitian bahwa terdapat pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Program latihan yang terstruktur, sistematis, dan dilakukan secara konsisten terbukti mampu meningkatkan kontrol bola, kecepatan, serta kepercayaan diri pemain. Oleh karena itu, latihan *ball feeling* dapat direkomendasikan sebagai metode efektif dalam pembinaan teknik dasar sepak bola, khususnya pada kelompok usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrosyid, M., dkk. (2023). *Peran sepak bola dalam pengembangan sosial remaja di Indonesia. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 118–126.
- Atiq, N., & Budiyanto, R. (2020). *Pengaruh ball feeling terhadap keterampilan dribbling pemain muda. Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(1), 33–41.
- (Asril, 2017) *Permainan sepakbola*. UNP Press.
- Burhan, M. (2020). *Pengaruh program latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan sepak bola siswa. Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(1), 12–19.
- Boby, A., dkk. (2023). *Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap keterampilan menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(2), 77–84.
- Ferdy, M. A. (2025). *Efektivitas latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Jurnal Pendidikan Jasmani*, 13(1), 78–85.
- Indri, R., & Balqis, F. (2022). *Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Integral Mataram. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 77–85.

- Jumain, A., dkk. (2021). *Partisipasi anak-anak Indonesia dalam kegiatan olahraga. Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 76–84.
- Mulyadi, H., dkk. (2021). *Teknik menggiring bola dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri pemain muda. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 95–102.
- Manggala, D., dkk. (2023). *Faktor ball feeling dalam keterampilan dribbling pemain muda. Jurnal Olahraga*, 7(1), 33–40.
- Millah, R., dkk. (2022). *Analisis keterbatasan pelatihan teknik dasar sepak bola di sekolah sepak bola. Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 56–63.
- Panas, R., dkk. (2023). *Hubungan teknik dribbling dengan pengambilan keputusan dalam sepak bola. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 120–129
- Rahmatullah. (2021). *Efektivitas program pelatihan dribbling zig-zag terhadap peningkatan keterampilan sepak bola. Jurnal Ilmiah Olahraga*, 6(2), 65–73.
- 23 Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R &D)*, 163.
- Susilawai, R., & Balqis, N. (2022). *Peran olahraga sepak bola terhadap kesehatan dan pengembangan sosial. Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 101–108
- 23 Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R &D)*, 163.
- Timu, F., dkk. (2021). *Nilai-nilai disiplin dan kerja sama melalui sepak bola usia muda. Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 67–74
- Zainur, M., Yusuf, R., & Kurniawan, F. (2023). *Pengaruh latihan dribble pola figure eight dan z-pattern terhadap kemampuan menggiring bola pemain Ani Soccer Club Mataram. Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 34–42.