



Variasi Latihan *Ball Feeling* Terhadap Keterampilan *Short Passing Stopping* Bola Dalam Permainan Sepak Bola

Muhammad Anas Fawwaz Muharram^{1*}, Nida'ul Hidayah², Muhamad Tafaqur³,
Berliana⁴ 

^{1,2,3} Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received March 03, 2024

Accepted July 10, 2024

Available online July 25, 2024

Kata Kunci:

Sepak Bola, Pengenalan Bola,
Mengoper Bola, Menahan Bola,
Mengontrol bola

Keywords:

Football, *Ball Feeling*, *Short Passing*
The Ball, *Stopping The Ball*.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by
Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Banyaknya pemain sepak bola usia dini di Indonesia yang belum menguasai *passing stopping* bola menjadi latar belakang penelitian ini, sehingga diperlukan pemberian variasi baru yang mampu meningkatkan keterampilan pemain dalam *passing stopping* bola. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *ball feeling* terhadap *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain penelitian *pretest posttest control design*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian ini menggunakan sepak dan tahan bola. Setelah data terkumpul dianalisis dengan teknik pengolahan data yang dimulai dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji wilcoxon, dan uji mann whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola usia 10 tahun dengan nilai signifikansi 0.001 lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05. Penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Java One Top Bandung usia 10 tahun.

ABSTRACT

The large number of young soccer players in Indonesia who have not mastered *passing and stopping the ball* is the background of this study, so it is necessary to provide new variations to improve players' skills in *passing and stopping the ball*. This study aimed to determine the effect of variations in *ball feeling* exercises on *short passing stopping the ball* in soccer games. The method used in this study is a quantitative method with an experimental approach with a *pretest-posttest control design*. Data collection in this study used research instruments using *kicks and ball holds*. After the data was collected, it was analyzed using data processing techniques that began with the normality, homogeneity, Wilcoxon, and Mann-Whitney tests. The results of this study indicate a significant effect between variations in *ball feeling* exercises and *short passing stopping skills* in soccer games for 10-year-old students, with a significance value of 0.001, which is smaller than the significance level of 0.05. The study concluded that there was a significant effect of the group given variations in *ball feeling* exercises on *short passing stopping skills* in soccer games for SSB Java One Top Bandung students aged ten years.

1. PENDAHULUAN

Seorang pesepak bola jika ingin bermain sepak bola dengan baik, tentu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola. Dalam sepak bola teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menghentikan, mengoper, menggiring, menendang, dan menyundul, menembak, merampas bola, lemparan kedalam (Hartanto, Maulidin, & Mahfuz, 2021; Ruslan, Hamida, Simon, & Ismawan, 2020). Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola adalah teknik *short passing stopping* bola. *Short passing* bola adalah suatu gerakan menyepak bola dengan tujuan mengoper bola ke teman juga untuk merubah arah bola dari satu tempat ke tempat lain dengan jarak

*Corresponding author.

E-mail addresses: m.anasfawwaz@upi.edu (Muhammad Anas Fawwaz Muharram)

dekat (Pujiyanto, Sutisyana, Arwin, & Nopiyanto, 2020; Putra & Astra, 2020). Dalam permainan sepak bola teknik *passing* yang digunakan untuk memberikan bola ke teman yang dekat dinamakan operan pendek atau *passing* pendek. Tendangan untuk *passing* pendek adalah tendangan yang medatar (Hita, Astra, & Lestari, 2017; Sinuraya, 2018). Kemampuan *short passing* yang baik dapat menentukan suatu permainan yang efektif dan efisien, hal ini dikarenakan *short passing* merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk mengalirkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Tama, Artanayasa, & Satyawan, 2019; Wirayasa, 2020). *Passing* adalah hal yang paling utama untuk dikuasai pesepak bola, karena jika *passing* bola pun tidak dikuasai maka permainan tim akan kacau dan mudah direbut oleh lawan. *Stopping* bola adalah gerakan menahan bola untuk menentukan gerakan selanjutnya dengan baik. Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju (Kuswoyo & Hiskya, 2021; Sulistio, Sugiyanto, & Defliyanto, 2019). Dalam permainan sepak bola penguasaan *passing* dan *stopping* sangat membantu dalam melakukan kerjasama antar teman selain itu dengan penguasaan *passing* dan *stopping* yang baik dapat menunjang sebuah permainan yang bagus (Gaffar, Maulidin, & Wardani, 2021; Rachman, Raibowo, & Prabowo, 2022).

Dengan hal itu pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar tersebut, karena ketika kita bertanding *passing stopping* bola itu menjadi hal yang paling penting untuk kita mencapai tujuan atau taktik yang di inginkan pelatih dan pencapaian untuk kita mencetak gol (Alwijaya, 2018; Pebrima, Suhdy, & Remora, 2021). Tetapi para pemain sepak bola di Indonesia terlihat kurang menguasai teknik dasar *passing stopping* bola tersebut, terkhusus di anak usia dini. Jika pemain tidak menguasai teknik dasar *passing stopping* bola, maka itu akan mempersulit taktik yang di inginkan. Karena, bagaimana strategi akan terealisasi jika keterampilan *passing stopping* bola pun tidak baik. Sehingga diperlukan pelatihan metode *passing* agar dapat bermain dengan baik. Salah satu metode latihan *passing stopping* adalah metode latihan *ball feeling*.

Ball feeling artinya adalah pengenalan awal terhadap bola atau rasa kepekaan terhadap bola, dimana di dalam sepak bola seorang pemain harus merasakan dalam menyentuh bola, harus bisa melakukan penguasaan bola dengan kaki dengan baik (Frimoes, Supriyadi, & Suhdy, 2023; Ismail, Nugraheni, & Maulana, 2024). Latihan *ball feeling* dapat meningkatkan sentuhan antara tubuh pemain dengan bola. diantaranya *ball feeling* terhadap *dribbling* dan *passing* yang mungkin berarti juga untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola atau *stopping* bola (Pebrima et al., 2021; Rachman et al., 2022). Seharusnya variasi latihan *ball feeling* itu diterapkan pada latihan sepak bola dimulai dari usia dini, jika *ball feeling* tidak diterapkan hal itu dapat membuat ketidak pekaannya pemain terhadap bola yang selalu berubah-ubah arah (Khotimah, 2020; Susilawai & Esser, 2022). Memberikan latihan mengenal bola melalui *ball feeling* adalah sangat penting bagi siswa pemula. Jadi semakin baik penguasaan bola, maka seseorang pemain akan memiliki ketenangan dalam bermain sepak bola, gerakanya lebih efisien, mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan lebih efektif dan efisien (Sidik, Kurniawan, & Effendi, 2021; Yulianto, Budiyo, Iskandar, Santoso, & Gunadi, 2023). Pentingnya peranan penguasaan bola maka sejak awal berlatih sepak bola harus diajarkan cara-cara mengenal bola yang baik dan benar diantara latihan *ball feeling*. Latihan *ball feeling* dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan *grid-grid* latihan yang tidak begitu luas. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada setiap pemain mulai sejak dini. Agar setiap pemain menguasai teknik menggiring bola sejak awal (Ismail et al., 2024; Susilawai & Esser, 2022) Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas sehingga dapat meningkatkan minat bermain para pemain (Andrianto & Sulisty, 2018; Hermansyah & Wardani, 2022). Latihan *ball feeling* menekankan pada layihan ekstensif dalam kontak langsung dengan bola melalui latihan seperti menggelindingkan dan memanipulasi bola dengan kedua kaki, menyeret, dan lalu mendorong bola, juggling, berjalan di atas bola, dan menggunakan tepi luar bola kaki untuk mendorong bola (Ansori, Subagio, & Akhmad, 2023; Pebrima et al., 2021). Penelitian lainnya menyatakan bahwa dalam latihan *ball feeling* setiap pemain mengutamakan pemahaman pergerakan bola atau refleksi, sehingga hal ini meningkatkan kelincahan pemain dalam menggiring bola (Erianto, Witarasyah, Irawan, & Soniawan, 2022; Rachman et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* dan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola. Juga Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* dan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen yang bermaksud untuk melihat data dan hasil keterampilan teknik *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola. Penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya sebab akibat sebelum dan setelah diberikan perlakuan selama 16 pertemuan. Desain penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Design / Two Group Pretest-posttest*. Desain seperti ini memiliki dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* atau kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *ball feeling* atau kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut diberikan tes awal, tes akhir, dan latihan yang sama namun untuk kelompok eksperimen diberikan variasi latihan *ball feeling* dan untuk kelompok kontrol tidak diberikan variasi latihan *ball feeling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola Java One Top Bandung yang berjumlah 322 siswa. Populasi yang menjadi bagian penelitian memiliki karakteristik yang mana siswa berbeda-beda kemampuan, lama nya latihan siswa berbeda, dan usia nya yang berbeda-beda. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* / dengan pertimbangan tertentu.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola Java One Top yang berusia 10 tahun dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah 30 siswa. Di usia tersebut siswa berada dalam fase pengembangan skil. Di usia 10 tahun tersebut siswa yang aktif berlatih berjumlah 30 siswa, maka 30 siswa itu akan dijadikan sebagai sampel penelitian ini, dengan rincian 15 siswa sebagai kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* serta 15 siswa sebagai kelompok yang tidak diberikan perlakuan variasi latihan *ball feeling*. Pengelompokan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut yaitu menggunakan ordinal pairing dengan pendekatan ABBA yang dilakukan dengan random assignment. Dengan cara dilakukan pretest pada seluruh sampel terlebih dahulu, kemudian setelah terdapat hasil pretest maka dibuat tabel dengan kolom A dan kolom B. Kemudian hasil pretest terbesar dimasukkan di kolom A dan urutan hasil terbesar kedua di kolom B, urutan ketiga di kolom B, urutan ke 4 di kolom A dan begitupun seterusnya. Penelitian ini menggunakan jenis instrumen adopsi atau instrumen yang sudah ada dan dijadikan instrumen penelitian ini. Penelitian ini menggunakan instrumen tes sepak dan tahan bola (*passing stopping*) untuk mengukur kemampuan atau keterampilan *passing stopping* dalam permainan sepak bola SSB Java One Top usia 10 tahun. instrumen tes sepak dan tahan bola ini hasil modifikasi Mubarak dari Nurhasan dan Cholil. Instrumen tes ini memiliki tingkat validitas sebesar 0,90 dan memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,63. (Mubarak, 2020).

Petunjuk dan pelaksanaan teknis dalam instrumen tes sepak dan tahan bola dari Nurhasan dan Cholil yang di modifikasi sebagai berikut: pertama testi berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 3 meter dari sasaran atau dengan papan dengan posisi kaki kanan atau kaki kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain. Kedua, pada saat peluit dibunyikan atau tandanya mulai, testi mulai menyepak bola ke sasaran, pantulannya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Ketiga testi melakukan tugas ini secara bergantian dengan kaki kiri dan kanan selama 30 detik. Keempat, apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testi mesti menggunakan bola cadangan yang telah disediakan. Dan kelima, Gerakan tersebut gagal apabila: bola ditahan atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali melakukan dan bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja. Setelah diperolehnya hasil tes akhir pada penelitian ini, teknik pengolahan data dalam penelitian ini dengan cara melakukan analisis data dimulai dari statistik deskriptif untuk mendeskripsikan dan memberikan gambaran tentang distribusi frekuensi variabel-variabel, uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan menentukan langkah atau uji selanjutnya, uji homogenitas untuk mengetahui apakah data memiliki kesamaan atau tidak / homogen atau heterogen, uji wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berpasangan, uji mann whitney untuk menegetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Terdapat statistik deskriptif yang menggambarkan jumlah sampel setiap test, rentang hasil *pretest posttest*, nilai hasil tes terendah, nilai hasil tes tertinggi, jumlah keseluruhan nilai hasil setiap tes, rata-rata nilai hasil tes dan simpangan baku hasil tes. Berikut adalah hasil uji statistik deskriptif menggunakan SPSS 25. Dapat dilihat pada [Tabel 1](#). Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-wilk. Berikut merupakan hasil uji normalitas Shapiro-wilk menggunakan SPSS 25. Dapat dilihat pada [Tabel 2](#).

Tabel 1. Descriptive statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	15	7	7	14	159	10,60	1,957
Post-Test Eksperimen	15	3	11	14	188	12,53	1,187
Pre-Test Kontrol	15	7	7	14	157	10,47	1,885
Post-Test Kontrol	15	6	7	13	162	10,80	1,612
Valid N (listwise)	15						

Tabel 2. Uji normalitas shapiro wilk

	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Latihan Variasi Ball Feeling	Pre-Test Eksperimen	0,973	15	0,899
	Post-Test Eksperimen	0,858	15	0,023
	Pre-Test Kontrol	0,978	15	0,950
	Post-Test Kontrol	0,926	15	0,241

Pada **Tabel 2.** Dapat dilihat jika data berdistribusi normal atau nilai signifikansi > 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan uji paired sample t-test dan uji independent sample t-test, jika data berdistribusi tidak normal atau nilai signifikansi < 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan uji wilcoxon dan uji mann whitney. Dari hasil uji normalitas seperti data di atas terdapat nilai signifikansi yang berdistribusi normal dan berdistribusi tidak normal. Maka langkah selanjutnya menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon dan dilanjut uji Mann Whitney. Selanjutnya uji homogenitas dapat dilihat pada **Tabel 3.**

Tabel 3. Uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Siswa	Based on Mean	1,072	3	56	0,368
	Based on Median	0,782	3	56	0,509
	Based on Median and with adjusted df	0,782	3	50,190	0,509
	Based on trimmed mean	1,096	3	56	0,358

Tabel 3. Menunjukkan nilai signifikansi based on mean adalah sebesar 0.368 > 0.05 yang berarti data pretest posttest kelompok eksperimen dan data pretest posttest kelompok kontrol dinyatakan homogen (sama). Selanjutnya uji wilcoxon dapat dilihat pada **Tabel 4.**

Tabel 4. Uji wilcoxon

	Test Statistics ^a	
	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol
Z	-3,352	-1,387
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,001	0,166

Tabel 4. Menunjukkan terdapat nilai Asymp. Sig. 0.01 < 0.05 yang artinya H0 kelompok eksperimen ditolak artinya H1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan setelah diberikan eksperimen sehingga dapat disimpulkan juga bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Variasi Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Short Passing Stopping Bola dalam Permainan Sepakbola. Sedangkan kelompok kontrol terdapat hasil Asymp. Sig. 0.166 > 0.05 H0 diterima artinya H1 ditolak. Selanjutnya uji mann whitney dapat dilihat pada **Tabel 5.** **Tabel 5.** Menunjukkan hasil tes statistik mann whitney diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. 0,004 < 0.05 yang artinya H0 ditolak artinya H1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen berpengaruh lebih baik dari kelompok kontrol.

Tabel 5. Uji mann whitney

	Hasil Latihan <i>Ball Feeling</i>
Mann-Whitney U	44,500
Wilcoxon W	164,500
Z	-2,886
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,004

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dapat dijabarkan hasil sebagai berikut. Penelitian ini terbagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan lebih dibanding dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan latihan *passing stopping* yang diawali dengan variasi latihan *ball feeling* untuk meningkatkan keterampilan *passing stopping* dalam permainan sepak bola. Berbeda dengan kelompok kontrol yang diberikan latihan *passing stopping* namun tidak diawali dengan variasi latihan *ball feeling*. Pada kelompok eksperimen siswa yang memperoleh peningkatan paling baik diantara teman lainnya mengalami peningkatan sebesar 71% dari hasil latihan *passing stopping* diawali dengan variasi latihan *ball feeling* sebanyak 16 pertemuan. Dikelompok kontrol terdapat siswa yang mengalami peningkatan, tidak mengalami peningkatan dan penurunan, namun ada siswa yang mengalami penurunan selama 16 pertemuan. Dilihat dari data hasil tes awal dan tes akhir terdapat siswa yang mengalami peningkatan sebesar 22%, dan terdapat siswa yang tidak mengalami peningkatan juga penurunan atau konsisten, juga terdapat siswa mengalami penurunan sebesar 7%. Ketiga siswa ini adalah salah satu siswa kelompok kontrol yang mengalami presentase peningkatan dan penurunan paling besar. Rata-rata peningkatan dari keseluruhan persentase peningkatan kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* adalah 21% sedangkan rata-rata peningkatan dari keseluruhan persentase peningkatan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *ball feeling* hanya 4%. Jadi berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Java One Top usia 10 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *ball feeling* dapat memberikan pengaruh terhadap mengoper bola dan menggiring bola (Pebrima et al., 2021; Rachman et al., 2022). Latihan *ball feeling* merupakan salah satu komponen penting dalam pengembangan keterampilan dasar pemain sepak bola. Latihan *ball mastery* berfokus pada penguasaan bola secara individu, yang melibatkan kontrol, sentuhan, dan manipulasi bola dengan berbagai bagian kaki (Juditya, Suherman, Ma'mun, & Rusdiana, 2020; Susilawai & Esser, 2022). Penelitian lainnya menyatakan bahwa latihan *ball feeling* dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan keterampilan *Dribbling* (Ismail et al., 2024; Susilawai & Esser, 2022). Selain itu *juggling* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan mengontrol bola. Latihan *Juggling* ini adalah salah satu variasi latihan dari *ball feeling* dan mengontrol bola ini sama halnya dengan *stopping* bola (Khotimah, 2020; Tullah, 2021). Melakukan *juggling* adalah hal yang penting, dan ini diterjemahkan ke dalam permainan dalam banyak cara, ini membantu koordinasi. Ini membantu kontrol bola. *Juggling* adalah cara terbaik untuk meningkatkan sentuhan pertama dalam sepak bola (Hartanto et al., 2021; Ruslan et al., 2020). Dengan terus menjaga bola tetap di udara, terus meningkatkan sentuhan. Hasilnya, pemain akan dapat mengontrol bola dengan lebih baik saat bola datang ke arah dengan kecepatan tinggi. Selain itu, *juggling* juga dapat membantu meningkatkan koordinasi.

Ball feeling mampu menangani bola dengan kontrol penuh sangat penting bagi setiap pemain, dan dengan menggunakan latihan ini, dapat membawa atau meningkatkan penguasaan bola ke level berikutnya. Teori-teori terkait seakan-akan terjawab dengan hasil penelitian ini bahwa benar faktanya *ball feeling* ini sebagai latihan atau pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola khususnya dalam teknik *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola (Anggitasari, Dieny, & Candra, 2019; Wirayasa, 2020). Latihan *ball feeling* dirancang untuk membantu pemain merasakan bola secara intuitif, sehingga mereka bisa mengendalikan dan memanipulasinya dengan lebih baik dalam berbagai situasi di lapangan (Frimoes et al., 2023; Negara, Asmara, & Supriyadi, 2023). Dengan latihan *ball feeling* akan dapat meningkatkan interaksi antara pemain dan bola, yang melibatkan pemahaman terhadap respons bola terhadap setiap sentuhan. Hal ini penting untuk memastikan pemain mampu merespons secara otomatis tanpa perlu melihat bola secara konstan, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan penguasaan bola secara keseluruhan. Penguasaan *ball feeling* yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain saat menggiring bola tanpa harus terus-menerus memperhatikannya, sehingga mereka bisa lebih fokus memantau pergerakan lawan dan rekan satu tim (Ismail et al., 2024; Wardana, Santyasa, & Tegeh, 2018). Selain itu, latihan ini juga membantu

mengembangkan koordinasi kaki dan respons motorik, memungkinkan pemain untuk melakukan teknik seperti dribbling dan gerakan tipu (feint) dengan lebih halus dan akurat (Patah, Artanayasa, & Suwiwa, 2019; Putra & Astra, 2020). Secara keseluruhan, latihan *ball feeling* berperan penting dalam meningkatkan kemampuan teknis pemain serta mendukung performa mereka di lapangan saat menghadapi situasi pertandingan yang dinamis dan penuh tekanan. Pada penelitian ini terdapat kelebihan ketika penelitian berlangsung, kelebihannya tepat dalam memilih sampel karena sampel mudah terorganisir dengan baik serta cocok untuk penelitian ini dengan latar belakang sampel sebagai pemula bermain sepak bola sehingga kemungkinan berpengaruhnya variasi latihan *ball feeling* cukup memungkinkan. Selain itu manajemen SSB Java One Top mendukung adanya penelitian ini berlangsung untuk salah satu pembentukan pemain dalam bermain sepak bola dan dijadikan sebagai bahan data raport siswa di SSB Java One Top. Pada penelitian ini juga terdapat kekurangan dalam penelitian berlangsung, salah satunya keterbatasan alat tes seperti papan pantul yang hanya menggunakan meja panjang tanpa dengan alat khusus yang mampu memantulkan bola dengan baik. Adapun implikasi penelitian ini diharapkan kedepannya latihan ini dapat digunakan sebagai salah satu teknik latihan guna meningkatkan keterampilan pemain sepak bola. Selain itu hasil penelitian ini lebih dikembangkan lagi sehingga menemukan hasil yang lebih bermakna.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Java One Top usia 10 tahun. Selain itu terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberikan variasi latihan *ball feeling* dan kelompok yang tidak diberikan variasi latihan *ball feeling* terhadap keterampilan *short passing stopping* dalam permainan sepak bola. Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih, dan khususnya untuk masyarakat yang bergelut dibidang olahraga permainan sepak bola.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alwijaya, M. E. (2018). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII.A Smp Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. *JIME: Jurnal Ilmiah Mandala*, 4(2), 172–184. <https://doi.org/10.36312/jime.v4i2.472>.
- Andrianto, J. R., & Sulisty, Y. W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Audio Visual Untuk Mahasiswa. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 6(3). <https://doi.org/10.32682/bravos.v6i3.841>.
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A. (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 11–22. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21188>.
- Ansori, Z., Subagio, & Akhmad, N. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.36312/jontak.v4i1.342>.
- Erianto, B., Witarasyah, W., Irawan, R., & Soniawan, V. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola. *Sport-MU: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i1.9138>.
- 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. *Silampari Journal Sport*, 3(2). <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.511>.
- Gaffar, A., Maulidin, & Wardani, I. K. (2021). Keseimbangan Tubuh Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)*, 2(3), 126–130. <https://doi.org/10.36312/jcm.v2i3.543>.
- Hartanto, A., Maulidin, M., & Mahfuz, M. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise terhadap Peningkatan Kekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis pada Atlet Sepak Bola PS Sekongkang. *Reflection Journal*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.36312/rj.v1i2.658>.
- Hermansyah, & Wardani, I. K. (2022). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 3(1). <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i1.242>.
- Hita, I. P. A. D., Astra, I. K. B., & Lestari, N. M. S. D. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Control Kaki Bagian Dalam

- Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Undiksha*, 5(2). <https://doi.org/10.23887/jjp.v5i2.14784>.
- Ismail, V. I., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2024). Metode Latihan Berbasis Permainan VS Latihan Ball Feeling Peningkatan Dribbling Sepakbola Club Marshal FC. *Jurnal Educatio*, 10(2). <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.6553>.
- Juditya, S., Suherman, A., Ma'mun, A., & Rusdiana, A. (2020). The Basic Movement Skill Test Instrument of Ball Games for Students Aged 13-15 Years. *JPJO: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.21447>.
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *JETE:Journal of Education and Teaching*, 1(1). <https://doi.org/0.24014/jete.v1i1.7895>.
- Kuswoyo, D. D., & Hiskya, H. J. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Video Passing Sepak Bola Pada Siswa SMTK GGRI-P Merauke. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2). <https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.200>.
- Negara, Y. J., Asmara, Y., & Supriyadi, 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). <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.513>.
- Patah, M. P., Artanayasa, I. W., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe NHT Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 7(3). <https://doi.org/10.23887/jjp.v7i3.36487>.
- 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). <https://doi.org/10.31539/e-sport.v1i2.2400>.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman.,. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>.
- Putra, I. K. N., & Astra, I. K. B. (2020). Implementasi Kooperatif Nht Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam. *Mimbar Pendidikan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/mpi.v1i1.27840>.
- Rachman, M. A., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2022). Section Articles Perbandingan latihan power otot tungkai dan latihan ball feeling terhadap tingkat akurasi passing sepak bola di SSB Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18580>.
- Ruslan, Hamida, Simon, & Ismawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club Pdl Samarinda. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 33-40. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10370>.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67. <https://doi.org/10.35706/JLO.V2I1.4434>.
- Sinuraya, J. F. (2018). Hubungan Motivasi dan Hasil Belajar Pada Materi Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD. *Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan*, 24(2), 74-79. <https://doi.org/10.24114/jpbb.v24i2.13945>.
- Sulistio, D., Sugiyanto, & Defliyanto. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>.
- 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). <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i2.249>.
- Tama, I. G. S., Artanayasa, I. W., & Satyawan, I. M. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17641>.
- Tullah, M. I. (2021). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Passing Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola. *Indonesian Gendet and Society Journal*, 2(2), 45-51. <https://doi.org/10.23887/igsj.v2i2.39709>.
- Wardana, M. A. K., Santyasa, I. W., & Tegeh, I. M. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Nht Terhadap Aktivitas Belajar Dan Prestasi Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola Kelas Xi Sma Negeri 1 Bangli. *Jurnal Teknologi Pembelajaran Indonesia*, 8(3). <https://doi.org/10.23887/jtpi.v8i3.2255>.

- Wirayasa, I. D. G. P. (2020). Pengembangan Instrumen Penilaian Hasil Belajar Ranah Kognitif Model 4d Pada Materi Sepak Bola Berdasarkan Kurikulum 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3). <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i3.33760>.
- Yulianto, P. F., Budiyo, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.13975>.