

# Metode Latihan Berbasis Permainan VS Latihan Ball Feeling Peningkatan Dribbling Sepakbola Club Marshal FC

Venus Isa Ismail\*, Wening Nugraheni, Firman Maulana

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

**\*Corresponding Author:**

venusisaismail003@ummi.ac.id

**Article History:**

Received 2023-08-22

Revised 2024-03-02

Accepted 2024-04-07

**Keywords:**

game, ball feeling, dribbling

**Kata Kunci:**

permainan, ball feeling, dribbling

**Abstract**

Soccer is a popular sport that demands high dribbling skills. In order to enhance players' dribbling abilities, this research examines the effectiveness of game-based training and ball feeling exercises on the Marshal FC soccer team. The research method employed is quantitative research with a pre-test and post-test experimental design involving two groups. A total of 20 Marshal FC players participated as the research sample. The dribbling test instrument utilized soccer balls and cones. Data were collected from pre-test and post-test results and analyzed using statistical tests. The findings indicate that both training methods, whether game-based or ball feeling, significantly improve players' dribbling abilities. The post-test results show a decrease in time to complete the dribbling test compared to the pre-test, with significant values in both groups. Homogeneity tests reveal homogeneous data, while hypothesis tests demonstrate a significant impact of both training methods on dribbling abilities. In conclusion, game-based training and ball feeling exercises are effective in enhancing soccer players' dribbling abilities. However, game-based training tends to yield a greater improvement compared to ball feeling. Therefore, when developing dribbling skills, game-based training may be the preferred choice for soccer players.

**Abstrak**

Sepak bola merupakan olahraga yang populer dan menuntut keterampilan tinggi dalam dribbling. Dalam rangka meningkatkan kemampuan dribbling pemain, penelitian ini menguji efektivitas latihan berbasis permainan dan latihan ball feeling pada tim sepak bola Marshal FC. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen pre-test dan post-test dua kelompok. Sebanyak 20 pemain Marshal FC menjadi sampel penelitian. Instrumen tes yang digunakan adalah tes dribbling dengan alat bantu seperti bola sepak dan cones. Data dikumpulkan dari hasil pre-test dan post-test serta dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan, baik berbasis permainan maupun ball feeling, memberikan peningkatan signifikan dalam kemampuan dribbling pemain. Hasil post-test menunjukkan penurunan waktu dalam menyelesaikan tes dribbling dibandingkan dengan pre-test, dengan nilai signifikan pada kedua kelompok. Uji homogenitas menunjukkan bahwa data homogen, sedangkan uji hipotesis menunjukkan pengaruh signifikan dari kedua metode latihan terhadap kemampuan dribbling. Kesimpulannya, latihan berbasis permainan dan ball feeling efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Namun, latihan berbasis permainan cenderung memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan ball feeling. Oleh karena itu, dalam mengembangkan kemampuan dribbling, latihan berbasis permainan dapat menjadi pilihan yang lebih disukai bagi pemain sepak bola.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan dicintai saat ini (Mahfud et al., 2020). Daya pikat sepak bola adalah kemampuannya untuk menunjukkan keterampilan penanganan bola, performa penuh perjuangan, gerak dinamis, mengiringi taktik kejutan yang membuat penonton terkagum-kagum saat melihatnya. Gerakan halus dan terkontrol para pemain mengekspresikan individualitas mereka dalam permainan tim. Tujuan permainan sepakbola yaitu harus mampu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan usahakan untuk mempertahankan gawang

terlebih dahulu serangan lawan (Taufik, 2018). Ketika sebuah tim mampu untuk mencetak skor yang lebih banyak dibandingkan dengan lawannya maka tim itu dinyatakan sebagai pemenang.

*Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola saat bergerak, berdiri atau bersiap untuk mengoper dan menembak (Danny Mielke dalam Ardianda & Arwandi, 2018). Dalam teknik ini seorang pemain harus mampu menggulirkan bola dari satu tempat ke tempat lain sebagai upaya untuk melakukan serangan ke daerah lawan. *Dribbling* merupakan gerakan berlari dan mendorong bola dengan kaki dorong bola agar bola berpindah dari satu area ke area lain yang lainnya (Okilanda, 2017). Bekerja dengan kedua kaki dengan tendangan yang menyentuh bola berkali-kali dan bola selalu dalam penguasaan. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan setiap orang. Pelatihan perlu memiliki rencana yang jelas untuk mencapai tujuan pelatihan yang diinginkan (Mahfud et al., 2020). Mempersiapkan atau merencanakan program latihan melibatkan melakukan latihan untuk jangka waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk memaksimalkan adaptasi fisiologis yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa atau penampilan seorang atlet.

Latihan *ball feeling* merupakan salah satu bentuk latihan personal yang dilakukan oleh pemain dengan kaki agar dapat mengontrol, menangani dan mengarahkan perasaan yang dirasakan oleh pemain terhadap bola (Bakti, 2021). Dalam *ball feeling* pada bola yang terjadi akibat kepekaan atau perasaan terhadap kelincahan kaki saat mengontrol bola, menerima, bahkan menendang bola dengan baik. Permainan ini dimainkan dalam bentuk permainan aslinya namun waktu yang diberikan disesuaikan dengan kondisi latihan yang dilakukan pada setiap permainan (Arifin, 2019). Dalam permainan latihan ini, setiap pemain harus dapat bergerak aktif pada setiap sesi latihan, hal ini bertujuan agar pemain dapat mencapai kondisi fisik yang diinginkan.

*Dribbling* merupakan modal utama dalam memainkan permainan sepakbola agar bola bisa selalu terjaga dan tidak mudah direbut oleh musuh. Kekurangan dari pemain Marshal ini sering kali mengakibatkan kehilangan bola dengan mudah karena bola tidak dapat berada pada kaki pemain dan musuh bisa melakukan serangan sehingga sampai mengakibatkan pada kebobolan dan mendapatkan hasil yang kurang maksimal pada saat mengikuti sebuah kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa *dribbling* pemain Marsahl FC masih harus diperbaiki. Karena banyak manfaat apabila pemain dapat menguasai teknik *dribbling* dengan baik diantaranya untuk dapat mengelabui lawan, untuk dapat menjalankan taktik dari pelatih, dan untuk dapat membangun serangan mengarahkan bola dari area tim sendiri ke area tim lawan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan secara seksama dan tersusun secara sistematis. Metode kuantitatif juga merupakan yang bertujuan untuk mencari nilai yang sebenarnya dengan menguji berbagai macam teori. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *two-group pre-testpost-test design*. Menurut Endang Mulyatiningsih dalam (Suryanto, 2018) Desain eksperimen *pre-test* dan *post-test* dua kelompok dengan 2 data hasil pengukuran: *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei – 20 Juni 2023 yang berlokasi di lapangan sepakbola Marshal FC Banten, yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yaitu 30 orang pemain Marshal FC. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang dimana teknik sampel ini diambil berdasarkan kriteria dari yang peneliti inginkan. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 20 orang pemain Marshal FC.

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah pekerjaan dan meraih hasil yang baik, dalam arti lebih cermat,

lengkap, dan sistematis agar mudah diproses Arikunto dalam Saptiyanto (2015). Instrument tes yang digunakan yaitu : tes *dribbling* dari Subagyo Irianto, dkk dalam (Wibowo, 2013) dengan nilai validitas sebesar 0.763 dan nilai realibilitas sebesar 0.637. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu bola sepak, meteran, *cones*, buku pencatat hasil, dan lapangan untuk tes. Dokumentasi dilakukan pada saat pemberian latihan (treatment) yang diambil berupa gambar dan video. Selanjutnya penelitian ini masuk pada tahap pengolahan data dengan teknik analisis data mencari nilai rata-rata, mencari simpangan baku, uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berbasis permainan dan latihan ball feeling terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain Marshal FC. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan pada hasil pretest dan posttest. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei – 20 Juni 2023 di lapangan sepakbola Marshal FC. Pemberian latihan dilakukan sebanyak 14 kali latihan sudah termasuk dengan pretest dan posttest dan memiliki 20 sampel yang dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing kelompok sebanyak 10 orang sampel. Hasil hasil pre-test dan post-test disajikan di tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Latihan Berbasis Permainan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	10	12.2	16.4	13.860	1.2403
Post	10	10.10	14.60	12.0100	1.20688
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel 1 didapatkan data bahwa pada hasil pretest nilai minimum sebesar 12.2 detik, nilai maksimum 16.4 detik, nilai mean 13.86 detik, dan Std. Deviation sebesar 1.24. Selanjutnya pada hasil posttest nilai minimum sebesar 10.10 detik, nilai maksimum 14.60 detik, nilai mean 12.01 detik, dan Std. Deviation sebesar 1.20.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Latihan Ball Feeling

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	10	11.7	15.2	13.660	1.0490
Post	10	9.8	14.8	12.340	1.5925
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel 2 didapatkan data bahwa pada hasil pretest nilai minimum sebesar 11.7 detik, nilai maksimum 15.2 detik, nilai mean 13.66 detik, dan Std. Deviation sebesar 1.04. Selanjutnya pada hasil posttest nilai minimum sebesar 9.8 detik, nilai maksimum 14.8 detik, nilai mean 12.34 detik, dan Std. Deviation sebesar 1.59.

Untuk melihat peningkatan kemampuan dribbling siswa, maka dilakukan pengujian untuk melihat perbedaan kemampuan siswa diantara dua hasil pre-test dan post-test. Data-data tersebut sebelumnya telah dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, sehingga uji perbedaan dilakukan dengan Paired Samples t Test. Hasil pengujian ini dapat dilihat di tabel 3 untuk latihan berbasis permainan dan tabel 4 untuk latihan ball feeling.

Uji hipotesis X terhadap Y perlu dinyatakan sesuai kaidah paired sample t test. Jika nilai Sig < dari  $\alpha$  0.05 maka data dapat dinyatakan signifikan dan jika nilai Sig > dari  $\alpha$  0.05 maka data dapat dinyatakan tidak signifikan. Berdasarkan tabel 3, diketahui hasil dari uji hipotesis X terhadap Y memiliki nilai signifikan 0.000 maka dapat dinyatakan bahwa X terhadap Y berpengaruh secara signifikan atau bisa diartikan

bahwa pengaruh latihan berbasis permainan terhadap kemampuan dribbling berpengaruh secara signifikan.

Tabel 3. Hasil Paired Samples t Test Pada Kelas Latihan Berbasis Permainan

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Pretest - Posttest	1.8500	.3504	.1108	1.5993	2.1007	16.696	9	.000	

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Latihan Ball Feeling

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	1.4200	.7729	.2444	.8671	1.9729	5.810	9	.000

Berdasarkan tabel 4, hasil dari uji hipotesis X terhadap Y memiliki nilai signifikan 0.000 maka dapat dinyatakan bahwa X terhadap Y berpengaruh secara signifikan atau bisa diartikan bahwa pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling berpengaruh secara signifikan.

Penelitian ini dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan berbasis permainan dan latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola Marshal FC. Hasil dari latihan berbasis permainan mean dari pretest 12.2 dan posttest 10.1 dengan selisih mean 2.1 maka mengalami peningkatan. Dan dari latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola Marshal FC mean dari pretest 11.7 dan posttest 9.8 dengan selisih mean 1.9 maka mengalami peningkatan. Terlihat dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui nilai Sig yang diperoleh yaitu 0,000 lebih kecil < dari 0,05 maka dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu latihan berbasis permainan lebih tinggi dibandingkan latihan ball feeling dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Latihan berbasis permainan adalah metode pelatihan yang menggunakan permainan dan aktivitas interaktif lainnya untuk mengajarkan keterampilan dan pengetahuan baru bagi pemain. Latihan berbasis permainan menempatkan pemain dalam situasi permainan yang lebih mirip dengan situasi pertandingan sebenarnya (Prabowo & Setiakarnawijaya, 2020). Dalam situasi ini, pemain harus memanfaatkan dribbling mereka untuk mengatasi tekanan dari lawan, menemukan ruang kosong, dan mengambil keputusan cepat. Dalam latihan berbasis permainan, pemain harus terus-menerus membuat keputusan tentang kapan harus mendribel, kapan harus melepaskan bola, dan kapan harus mempertahankan posisi (Wibawa et al., 2021). Hal ini membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, yang merupakan aspek penting dari dribbling yang efektif. Latihan berbasis permainan juga menjadikan pemain untuk belajar memanfaatkan ruang kosong dengan efektif. Dengan memahami bagaimana ruang berubah selama pertandingan dan bagaimana memanfaatkannya untuk keuntungan mereka sendiri, pemain dapat meningkatkan efektivitas dribbling mereka.

Berbeda dengan latihan berbasis permainan, pada Latihan ball feeling cenderung fokus pada pengembangan keterampilan teknis individu, terutama dalam hal mengontrol dan memanipulasi bola dengan kaki (Dinata, 2021). Namun, latihan ini sering dilakukan dalam konteks yang terisolasi, tanpa tekanan dari lawan atau situasi permainan yang realistis. Akibatnya, pemain mungkin kesulitan mentransfer keterampilan yang dipelajari dalam latihan tersebut ke situasi pertandingan yang sebenarnya

di mana mereka harus berhadapan dengan tekanan dari lawan. Dalam latihan ball feeling, pemain biasanya tidak menghadapi tekanan yang sama dari lawan seperti yang mereka alami dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Tekanan dari lawan adalah faktor penting yang mempengaruhi kemampuan seorang pemain untuk mempertahankan kontrol bola saat mendribel. Tanpa tekanan yang cukup dari lawan, latihan ball feeling mungkin tidak dapat secara efektif menyiapkan pemain untuk menghadapi situasi yang sebenarnya dalam pertandingan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan berbasis permainan dan latihan ball feeling terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola Marshal FC. Hasil penelitian ini menunjukkan kedua intervensi menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling yang signifikan, terlihat dari penurunan rata-rata waktu pre-test menjadi post-test. Latihan berbasis permainan menunjukkan penurunan waktu dribbling rata-rata dari 13,86 detik menjadi 12,01 detik, sedangkan latihan ball feeling menghasilkan penurunan dari 13,66 detik menjadi 12,34 detik. Analisis statistik menggunakan uji t sampel berpasangan mengkonfirmasi pengaruh signifikan kedua intervensi terhadap kemampuan dribbling, dengan nilai p yang kurang dari 0,05. Namun, latihan berbasis permainan menunjukkan peningkatan yang lebih nyata dibandingkan latihan ball feeling.

Latihan berbasis permainan memberikan pemain situasi permainan yang realistis dan aktivitas interaktif, meningkatkan kemampuan dribbling di bawah tekanan, pengambilan keputusan, dan kesadaran ruang. Di sisi lain, meskipun latihan ball feeling fokus pada pengembangan keterampilan teknis individu, mereka mungkin kurang memiliki elemen kontekstual yang diperlukan untuk dribbling yang efektif dalam pertandingan. Latihan ini sering dilakukan dalam setting yang terisolasi tanpa tekanan dari lawan atau kondisi permainan yang realistis, membatasi transferabilitasnya ke situasi pertandingan yang sebenarnya. Secara kesimpulan, baik latihan berbasis permainan maupun latihan ball feeling berkontribusi pada peningkatan kemampuan dribbling pemain Marshal FC. Namun, latihan berbasis permainan muncul sebagai pendekatan yang lebih efektif karena penekanannya pada situasi permainan yang realistis, pengambilan keputusan, dan kesadaran ruang, yang lebih mempersiapkan pemain untuk tuntutan pertandingan kompetitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Arifin, Z. (2019). Pengaruh Latihan Game Dan Sprint 50 Meter Terhadap Peningkatan Vo2Max Atlet Sepakbola Ssb Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok Umur 14-15. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 103–114. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.561>
- Bakti, R. A. F. A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 381–390.
- Dinata, N. S. (2021). *Pengaruh Latihan Variasi Dribbling Dan Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal Smk Kesehatan Fania Salsabila Jambi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula. 1(2), 1–9.
- Okilanda, A. (2017). Analisis Pembelajaran Gerak Keterampilan.... Ardo Okilanda), 7, 31–41.

- 
- Prabowo, D., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). MODEL-BASED SMALL-sided FUTSAL PASSING GAMES For Under 16 years. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 165-175.
- Saptiyanto, I. D. (2015). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shottiing Ke Gawang (Eksperimen Pada SSB Apacinti Kabupaten Semarang U16).
- Suryanto, B. (2018). Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan O2max Pada Atlet Futsal Ps. Himalaya.
- Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan Muhamad Syamsul Taufik Penjas FKIP Universitas Suryakencana. VIII(01), 26–36.
- Wibawa, A. C. P., Mumtaziah, H. Q., Sholaihah, L. A., & Hikmawan, R. (2021). Game-based learning (gbl) sebagai inovasi dan solusi percepatan adaptasi belajar pada masa new normal. *Jurnal: Integrated (Information Technology and Vocational Education)*, 3(1), 17-22.
- Wibowo, N. (2013). Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (Ssb) Melati Muda (Mm) Bantul KU 13-15 Tahun.