

Perbandingan Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Futsal U-13 Satria Lorenz

Muhyidin ^{a,1,*}, Khafid Irkham ^{a,2}

^a Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

¹ muhyidinlorenz@gmail.com*; ² khafidirkham1@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2026-04-17

Revised 2026-05-10

Accepted 2026-05-10

Keywords

Ball feeling

Agility

Dribbling

Futsal

Quasi experiment

Kata kunci

Perasaan kontrol Bola

Kelincahan

Dribbling

Futsal

Eksperimen Semu

ABSTRACT

This study was motivated by the still-low level of dribbling skills among 13-year-old futsal athletes at the Satria Lorenz Futsal Academy. This situation is evident in their unstable ball handling, poor control while dribbling, and the limited variety of exercises specifically designed to train dribbling skills. The objective of this study is to analyze the effect of ball-feeling and agility training on improving dribbling ability, while also comparing the effectiveness of these two methods. The research method employed is a quantitative approach using a quasi-experimental design through a Two-Group Pretest-Posttest Design. The study sample consisted of 34 athletes divided into two groups, each comprising 17 participants. The first group was given ball-feeling exercises, while the second group underwent agility training. The instrument used was a zig-zag dribbling test measuring completion time in seconds. Data analysis was conducted using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov normality test and the Paired Sample t-Test at a significance level of 0.05. The results showed that both types of training had a significant effect on improving dribbling skills. The improvement in the ball-feeling group was 1.46471 seconds, while the agility group achieved 2.22353 seconds. Thus, both methods are effective; however, agility training showed more optimal results, so it is recommended to combine them in a training program.

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



Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya keterampilan dribbling pada atlet futsal usia 13 tahun di Satria Lorenz Futsal Academy. Kondisi tersebut terlihat dari penguasaan bola yang belum stabil, kontrol yang kurang baik saat menggiring, serta terbatasnya variasi latihan yang secara khusus melatih kemampuan dribbling. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap peningkatan kemampuan dribbling, sekaligus membandingkan efektivitas kedua metode tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experiment* melalui model *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian terdiri dari 34 atlet yang dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing 17 orang. Kelompok pertama diberikan latihan ball feeling, sedangkan kelompok kedua menjalani latihan agility. Instrumen yang digunakan berupa tes dribbling zig-zag dengan pengukuran waktu tempuh dalam detik. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling. Peningkatan pada kelompok ball feeling sebesar 1,46471 detik, sedangkan kelompok agility mencapai 2,22353 detik. Dengan demikian, kedua metode efektif, namun latihan agility menunjukkan hasil yang lebih optimal sehingga disarankan untuk dikombinasikan dalam program latihan.



PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki intensitas tinggi dengan tempo permainan cepat serta ruang gerak yang terbatas (Rosita et al., 2019). Kondisi tersebut menuntut setiap pemain untuk menguasai keterampilan dasar secara maksimal. Beberapa teknik dasar yang penting dalam permainan futsal antara lain *passing*, *control*, *shooting*, dan *dribbling*, yang semuanya berperan sebagai landasan utama dalam menunjang kualitas permainan. Penguasaan teknik yang baik memungkinkan pemain untuk mengendalikan jalannya pertandingan, membuka peluang mencetak gol, serta meningkatkan efektivitas dalam melakukan serangan (Ferdy Irawan & Khoerul Azman, 2022).

Salah satu keterampilan dasar yang memiliki peran krusial dalam permainan futsal adalah *dribbling*. Kemampuan ini digunakan untuk melewati pemain lawan, membuka ruang gerak, serta mempertahankan penguasaan bola dalam berbagai situasi pertandingan. Meskipun demikian, dalam pelaksanaannya masih banyak pemain yang belum mampu melakukan *dribbling* secara optimal. Permasalahan yang sering muncul antara lain kontrol bola yang belum konsisten, posisi bola yang terlalu jauh dari kaki saat digiring, serta keterbatasan dalam melakukan perubahan arah dengan cepat dan tepat (Bujangga et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet U13 di Satria Lorenz Futsal Academy, ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* masih belum optimal. Hal ini terlihat dari beberapa kesalahan seperti bola sering terlepas saat digiring, timing yang kurang tepat, serta kurangnya variasi latihan yang berfokus pada peningkatan *dribbling*. Kondisi ini menunjukkan perlunya program latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk meningkatkan kemampuan tersebut (Putra et al., 2025).

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *ball feeling*. Latihan ini berfokus pada peningkatan kontrol dan sentuhan bola melalui berbagai variasi gerakan sehingga pemain menjadi lebih terbiasa dan nyaman dalam menguasai bola. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang, koordinasi antara kaki dan bola akan semakin baik sehingga mendukung peningkatan kualitas *dribbling* (Qolbi et al., 2025; Wilson et al., 2026).

Selain itu, kemampuan *dribbling* juga dipengaruhi oleh kondisi fisik, khususnya *agility* atau kelincahan. *Agility* merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Yakin & Hasibuan, 2021). Dalam permainan futsal yang berlangsung cepat, kemampuan ini sangat penting karena pemain dituntut untuk bergerak lincah sambil tetap mengontrol bola (Hilmi & Nurrochmah, 2025). Oleh karena itu, latihan *agility* dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan efektivitas *dribbling*.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *ball feeling* dan *agility* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan perbedaan. Penelitian Toha (2020) menyatakan adanya pengaruh signifikan, sementara penelitian lain menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Selain itu, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas kedua metode latihan pada kelompok usia dini, khususnya atlet futsal U13, masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* serta membandingkan efektivitas kedua metode tersebut pada atlet futsal U13 Satria Lorenz.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experiment tipe Two-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan pada atlet futsal U13 di Satria Lorenz Futsal Academy dengan jumlah sampel sebanyak 34 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok secara seimbang berdasarkan hasil pretest, yaitu 17 atlet kelompok latihan *ball feeling* dan 17 atlet kelompok latihan *agility*.

Perlakuan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Kelompok *ball feeling* diberikan program latihan yang berfokus pada peningkatan kontrol dan sentuhan bola melalui variasi latihan seperti *toe tap*, *sole roll*, *inside-outside touch*, dan *figure eight drill*. Sementara itu, kelompok *agility* diberikan latihan yang berfokus pada peningkatan kelincahan dan perubahan arah, seperti *ladder drill*, *shuttle run 5-10-5*, *zig-zag run*, dan *cone reactive drill* (Rahman & Annas, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *dribbling zig-zag (cone test)* yang diukur berdasarkan waktu tempuh (detik). Tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*) untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* atlet (Amini et al., 2023).

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap nilai residual untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal (Vika Sari, 2026). Selanjutnya, uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok. Untuk membandingkan efektivitas antara kelompok *ball feeling* dan *agility*, digunakan uji *independent sample t-test* terhadap nilai *gain score* (selisih antara *pretest* dan *posttest*) masing-masing kelompok (Aprilia, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* dan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal U13 Satria Lorenz. Data penelitian diperoleh melalui tes *dribbling*

zig-zag yang dilakukan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Sampel penelitian berjumlah 34 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 17 atlet kelompok latihan *ball feeling* (X1) dan 17 atlet kelompok latihan *agility* (X2).

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST_X1	17	17.50	19.10	18.3000	.50498
POSTEST_X1	17	16.20	17.50	16.8353	.36390
PRETEST_X2	17	17.70	19.10	18.4353	.43437
POSTEST_X2	17	15.70	16.70	16.2118	.28914
Valid N (listwise)	17				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran kemampuan *dribbling* atlet sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok latihan *ball feeling* (X1), nilai pretest menunjukkan rata-rata sebesar 18,3000 detik dengan nilai minimum 17,50 detik dan maksimum 19,10 detik, serta standar deviasi sebesar 0,50498. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata posttest menurun menjadi 16,8353 detik dengan nilai minimum 16,20 detik dan maksimum 17,50 detik, serta standar deviasi sebesar 0,36390. Penurunan rata-rata waktu tempuh ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan latihan *ball feeling*. Selain itu, standar deviasi yang lebih kecil pada *posttest* menunjukkan bahwa kemampuan atlet menjadi lebih merata dan konsisten dibandingkan dengan sebelum perlakuan.

Pada kelompok latihan *agility* (X2), nilai *pretest* memiliki rata-rata sebesar 18,4353 detik dengan nilai minimum 17,70 detik dan maksimum 19,10 detik, serta standar deviasi sebesar 0,43437. Setelah diberikan latihan *agility*, rata-rata posttest menurun menjadi 16,2118 detik dengan nilai minimum 15,70 detik dan maksimum 16,70 detik, serta standar deviasi sebesar 0,28914. Penurunan rata-rata sebesar lebih dari dua detik ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* yang cukup besar setelah perlakuan. Standar deviasi yang semakin kecil pada *posttest* juga mengindikasikan bahwa performa atlet menjadi lebih homogen dan stabil.

Tabel 2. Hasil Tes *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	K-S Statistic	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Unstandardized Residual	17	0.000	0.13542812	0.130	0.200	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas

dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga analisis statistik lanjutan dapat dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Samples Correlations*

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.
Pair 1	PRETEST X1 & POSTEST X1	17	.000
Pair 2	PRETEST X2 & POSTEST X2	17	.000

Hasil uji *Paired Samples Correlations* menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok latihan ball feeling (X1) diperoleh nilai korelasi sebesar 0,952 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, pada kelompok latihan agility (X2) diperoleh nilai korelasi yang lebih tinggi, yaitu 0,982 dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Nilai korelasi yang mendekati angka 1 menunjukkan bahwa hubungan antara kemampuan awal dan kemampuan akhir atlet berada pada kategori sangat kuat hingga hampir sempurna. Artinya, atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik pada saat *pretest* cenderung tetap menunjukkan performa yang baik setelah perlakuan, begitu pula sebaliknya.

Signifikansi yang sangat kecil ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan benar-benar mencerminkan konsistensi performa atlet sebelum dan sesudah latihan. Korelasi yang tinggi ini juga menunjukkan bahwa program latihan yang diberikan tidak mengubah pola peringkat kemampuan antar-atlet, tetapi meningkatkan kemampuan mereka secara relatif merata. Dengan kata lain, peningkatan yang terjadi bersifat sistematis dan stabil pada seluruh anggota kelompok.

Menariknya, kelompok *agility* menunjukkan nilai korelasi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *ball feeling*, yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsistensi pada kelompok tersebut lebih kuat. Hal ini memperkuat dugaan bahwa latihan agility memberikan stimulus yang lebih langsung terhadap komponen utama dalam tes *dribbling zig-zag*, yaitu perubahan arah dan kecepatan gerak. Secara keseluruhan, hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis pada uji perbedaan rata-rata (*Paired sample T-Test*) guna memastikan apakah peningkatan yang terjadi juga signifikan secara statistik.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Pasangan Variabel	Mean Difference	Std. Deviation	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest X1 – Posttest X1	1.465	0.19346	31.217	16	0.000	Signifikan
Pretest X2 – Posttest X2	2.224	0.16019	57.230	16	0.000	Signifikan

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang sangat

signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok latihan *ball feeling* (X1) diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar 1,46471 detik, dengan nilai *t* hitung sebesar 31,217 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 1,36524 sampai 1,56417, yang seluruhnya bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan waktu tempuh *dribbling* secara konsisten setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet.

Sementara itu, pada kelompok latihan *agility* (X2) diperoleh rata-rata selisih yang lebih besar, yaitu 2,22353 detik, dengan nilai *t* hitung sebesar 57,230 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 2,14117 sampai 2,30589, yang juga sepenuhnya berada di atas nol. Nilai *t* yang jauh lebih besar dibandingkan dengan kelompok *ball feeling* menunjukkan bahwa kekuatan pengaruh latihan *agility* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* lebih tinggi. Penurunan waktu tempuh yang lebih besar ini menegaskan bahwa latihan *agility* memberikan dampak yang sangat kuat terhadap kemampuan perubahan arah dan kecepatan *dribbling*.

Secara keseluruhan, karena nilai signifikansi pada kedua kelompok lebih kecil dari 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan *ball feeling* dan latihan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* atlet futsal U13 Satria Lorenz. Namun, berdasarkan hasil analisis peningkatan nilai rata-rata dan uji *paired sample t-test*, kedua jenis latihan, yaitu *agility* dan *ball feeling*, terbukti sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan performa *dribbling*. Meskipun terdapat perbedaan nilai rata-rata peningkatan antarkelompok, pernyataan mengenai latihan yang lebih dominan tidak dapat disimpulkan hanya dari hasil tersebut. Oleh karena itu, diperlukan uji lanjutan berupa uji perbedaan *gain score* antarkelompok (misalnya *independent sample t-test*) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok perlakuan. Pada kelompok latihan *ball feeling*, diperoleh rata-rata peningkatan sebesar 1,46471 detik dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sedangkan pada kelompok latihan *agility* diperoleh rata-rata peningkatan yang lebih besar, yaitu 2,22353 detik dengan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Nilai *t* hitung pada kelompok *agility* (57,230) juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *ball feeling* (31,217), yang menunjukkan bahwa pengaruh latihan *agility* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* lebih kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif meningkatkan kemampuan *dribbling*, namun tingkat efektivitasnya berbeda.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui konsep dasar keterampilan *dribbling* dalam futsal. *Dribbling* merupakan keterampilan kompleks yang melibatkan kontrol bola, koordinasi, kecepatan, serta kemampuan perubahan arah secara cepat. Latihan *ball feeling* berfokus pada

peningkatan kontrol dan kepekaan sentuhan terhadap bola melalui repetisi gerakan teknik dasar. Hal ini sejalan dengan pendapat Bujangga et al. (2025) yang menyatakan bahwa penguasaan bola yang baik merupakan fondasi utama dalam pelaksanaan *dribbling* yang efektif. Melalui latihan sentuhan berulang, koordinasi neuromuskular antara kaki dan bola menjadi lebih stabil sehingga pemain mampu menjaga bola tetap dekat dengan kaki saat bergerak. Oleh karena itu, peningkatan pada kelompok *ball feeling* menunjukkan bahwa kontrol bola memang berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan performa *dribbling*.

Di sisi lain, latihan *agility* menekankan pada kemampuan perubahan arah, kecepatan reaksi, dan keseimbangan tubuh. Menurut Aditia Safitri & Wijaya (2026), *agility* tidak hanya berkaitan dengan kecepatan, tetapi juga dengan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan arah secara cepat dan efisien. Dalam tes *dribbling zig-zag* yang digunakan pada penelitian ini, komponen perubahan arah sangat dominan, sehingga wajar apabila latihan *agility* memberikan peningkatan yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kelincahan memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap performa *dribbling*, terutama dalam situasi permainan futsal yang berlangsung dalam ruang sempit dan tempo tinggi.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwana & Bulqini (2025) yang menyatakan bahwa latihan *agility ladder drill* memberikan peningkatan signifikan terhadap kelincahan dan kecepatan atlet futsal. Selain itu, penelitian (Apriyansah & Syaputra, 2026) juga menemukan bahwa latihan *ball feeling* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet futsal putri. Hasil penelitian (Putra et al., 2025) turut mendukung bahwa kombinasi latihan teknik dan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa baik aspek teknik (*ball feeling*) maupun aspek fisik (*agility*) berperan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Apabila dibandingkan secara langsung, latihan *agility* terbukti lebih berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dibandingkan dengan latihan *ball feeling*. Hal ini terlihat dari rata-rata peningkatan yang lebih besar serta nilai *t* hitung yang lebih tinggi. Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks tes *dribbling zig-zag* yang menekankan perubahan arah cepat, komponen kelincahan menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan dengan kontrol sentuhan bola. Namun demikian, bukan berarti latihan *ball feeling* kurang penting, karena kontrol bola tetap menjadi fondasi teknik yang harus dimiliki pemain sebelum mengembangkan kecepatan dan perubahan arah.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih futsal, khususnya pada kelompok usia 13 tahun, perlu menyusun program latihan yang seimbang antara latihan teknik dasar dan latihan kondisi fisik. Latihan *agility* dapat diprioritaskan untuk meningkatkan kecepatan dan efektivitas *dribbling* dalam situasi kompetitif, sementara latihan *ball feeling* tetap diperlukan untuk membangun kontrol bola yang stabil dan konsisten. Dengan mengintegrasikan kedua metode latihan secara sistematis dan

terprogram, peningkatan kemampuan *dribbling* atlet dapat dicapai secara lebih optimal dan menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa baik latihan *ball feeling* maupun *agility* sama-sama memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* atlet futsal U13 di Satria Lorenz. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan yang bermakna antara hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok, dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Jika ditinjau dari hasil analisis deskriptif dan statistik, latihan *agility* menunjukkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan *ball feeling*. Hal tersebut tercermin dari rata-rata peningkatan waktu yang lebih tinggi serta nilai *t* hitung yang lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa unsur kelincahan memiliki peranan yang sangat dominan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, terutama pada situasi yang menuntut perubahan arah secara cepat. Meskipun demikian, latihan *ball feeling* tetap berfungsi penting sebagai dasar teknik untuk menjaga kontrol dan kestabilan bola saat menggiring.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas dan hanya berasal dari satu akademi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi perlakuan yang relatif singkat, yaitu enam minggu, belum sepenuhnya mencerminkan efek jangka panjang dari kedua metode latihan. Penelitian ini juga belum mengkaji penerapan kombinasi antara latihan *ball feeling* dan *agility* dalam satu program terpadu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dari berbagai wilayah, memperpanjang waktu perlakuan, serta menguji model latihan kombinasi agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai peningkatan kemampuan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia Safitri, P., & Wijaya, F. (2026). Pengaruh Latihan Pro Agility dan 20-Yard Square Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 11(02), 1–11. <https://doi.org/10.26877/jo.v11i2.451>
- Amini, N., Syamsurizal, S., & Syahri, W. (2023). PENGARUH PENERAPAN MODEL TEAM ASSISTED INDIVIDUALIZATION (TAI) DAN ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK PADA MATERI LARUTAN PENYANGGA. *Jurnal Zarah*, 11(1), 47–52. <https://doi.org/10.31629/zarah.v11i1.4890>
- Aprilia, T. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Sains Flipbook Berbasis Kontekstual untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Kritis Siswa. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 14(1), 10–21. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v14i1.32059>
- Apriyansah, D., & Syaputra, R. (2026). KORELASI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING FUTSAL SISWA MENENGAH PERTAMA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 8(1).

- Bujangga, N. W. A. A. P., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Studi Pustaka Tentang Pengaruh Latihan Dribbling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Bola Basket Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(5), 228–237. <https://doi.org/10.60126/jim.v3i5.933>
- Ferdy Irawan, Y., & Khoerul Azman, W. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Futsal Peserta Laki-Laki Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sruweng. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4831>
- Hilmi, Moch. I. R., & Nurrochmah, S. (2025). Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan Tubuh dan Kelincahan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Olahraga Permainan Futsal. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(10), 11680–11688. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i10.9422>
- Irwana, I. A., & Bulqini, A. (2025). PENGARUH METODE LATIHAN AGILITY LADDER DRILL ICKY SHUFFLE DAN DOUBLE STEP TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN ATLET FUTSAL KUDA HITAM ANGEL'S TUBAN. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/65217>
- Putra, F. S. E., Ruron, A. T. T., Nugroho, M. D., & Candra, H. (2025). MEMBANGUN FONDASI: ANALISIS DRIBBLING PADA ATLET FUTSAL PEMULA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 489–497. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.6225>
- Qolbi, D. F., Rismayadi, A., & Saputra, M. Y. (2025). Improving Dribbling Skills Through a Combination of Ladder Drills and Ball Feeling Exercises for Futsal Athletes. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(3), 856–860. <https://doi.org/10.15294/active.v14i3.34297>
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Driil dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.52714>
- Rosita, T., Hernawan, & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2).
- Toha, M. (2020). ANALISIS KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN FUTSAL PADA REMAJA PUTUS SEKOLAH DI DESA SUKA MAJU BENGKULU UTARA. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1062>
- Vika Sari, A. (2026). Manajemen Kelas dalam Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Aktif Siswa Kelas X. *EDUKATIF: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 01(04), 131–138.
- Wilson, R. S., Hunter, A. H., Camata, T. V, Foster, C. S., Sparkes, G. R., Santiago, P. R., & Smith, N. M. (2026). Dribbling and passing performances predict individual success in small-sided soccer games. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.1177/17479541251346902>

Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). PENGARUH LATIHAN SPEED DAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN SAMPING PADA ATLET PENCAK SILAT PUTRA PERGURUAN PERSILATAN SALAM TAHUN 2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v9i1.250>