

Pjkr UPGRIS

MUHYIDIN Revisi fix mendelay

 Muhyidin

Document Details

Submission ID

trn:oid::3618:138408154

Submission Date

May 10, 2026, 11:13 PM GMT+7

Download Date

May 10, 2026, 11:18 PM GMT+7

File Name

MUHYIDIN Revisi fix mendelay.docx

File Size

87.2 KB

9 Pages

3,423 Words

22,740 Characters

24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Cited Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- ▶ 14 Excluded Sources
- ▶ 21 Excluded Matches

Top Sources

- 19%  Internet sources
- 14%  Publications
- 21%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 19% Internet sources
- 14% Publications
- 21% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-01-29	1%
2	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2026-03-31	1%
3	Internet	journal.upgris.ac.id	1%
4	Internet	journal.unnes.ac.id	1%
5	Publication	Sandi Widodo, Jhony Hendra, Khairul Saleh, Ikhsan Maulana Putra, Deka Ismi Mo...	<1%
6	Internet	penerbitadm.pubmedia.id	<1%
7	Internet	es.scribd.com	<1%
8	Publication	Egi Setiawan, Deka Ismi Mori Saputra, Raja Bani Pilitan, Ikhsan Maulana Putra, Jh...	<1%
9	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-12-15	<1%
10	Internet	jurnal.stkipalmaksum.ac.id	<1%
11	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2026-04-14	<1%

12	Internet	jcs.greenpublisher.id	<1%
13	Internet	repository.untag-sby.ac.id	<1%
14	Publication	Nur'aina Nur'aina, Sarah Fazilla, Rosimanidar Rosimanidar. "Pengaruh Model CO...	<1%
15	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2021-07-10	<1%
16	Internet	ejurnal.kampusakademik.my.id	<1%
17	Internet	journal3.upgris.ac.id	<1%
18	Publication	Athallah Ibnu Sofia Rafif, Mugiyo Hartono. "EFEKTIVITAS LATIHAN BOLA BALI MA...	<1%
19	Publication	M Said Zainuddin. "Inovasi Latihan Rondo: Meningkatkan Kemampuan Passing Ti...	<1%
20	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2024-07-04	<1%
21	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2024-06-10	<1%
22	Publication	Zidane Wahyu Saputra, Pandu Kresnapati, Muh. Isna Nurdin Wibisana. "Pengar...	<1%
23	Internet	repository.unpkediri.ac.id	<1%
24	Internet	www.hashmicro.com	<1%
25	Internet	123dok.com	<1%

26	Internet	journal.ubpkarawang.ac.id	<1%
27	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2025-12-21	<1%
28	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2026-02-09	<1%
29	Internet	bnj.akys.ac.id	<1%
30	Internet	mulok.library.um.ac.id	<1%
31	Internet	repository.um.ac.id	<1%
32	Student papers	Universitas Islam Negeri Raden Fatah on 2025-12-09	<1%
33	Internet	ojs.unm.ac.id	<1%
34	Publication	Dara Puspita Sari, Aan Widiyono. "Pengaruh Penggunaan Media Flipbook 3D terh..."	<1%
35	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-07-10	<1%
36	Student papers	Universitas Islam Riau on 2025-06-10	<1%
37	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2019-08-06	<1%
38	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-07-16	<1%
39	Internet	docobook.com	<1%

40	Internet	eprints.undip.ac.id	<1%
41	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
42	Internet	jurnal.stkipbms.ac.id	<1%
43	Internet	jurnal.uinsu.ac.id	<1%
44	Internet	repository.uinjkt.ac.id	<1%
45	Student papers	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan on 2026-04-28	<1%
46	Publication	Febrianty Shintya, Lisnawati Rusmin, La Ode Safiun Arihi. "PENGARUH MODEL PE..."	<1%
47	Publication	Ketut Ida Lestari, Tono Sugihartono, Defliyanto Defliyanto. "Pengaruh Latihan Ag..."	<1%
48	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-07-31	<1%
49	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2024-11-15	<1%
50	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-18	<1%
51	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2025-06-20	<1%
52	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-05-09	<1%
53	Internet	ecampus.uinmybatusangkar.ac.id	<1%

54	Internet	ejurnal.ung.ac.id	<1%
55	Internet	explore.openaire.eu	<1%
56	Internet	indojurnal.com	<1%
57	Internet	media.neliti.com	<1%
58	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
59	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
60	Internet	repository.upi.edu	<1%

Jendela Olahraga

Volume x, No. x, Bulan 2021, pp. x-x

DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i1.6225> (contoh DOI)

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
Revised
Accepted

Keywords

Ball feeling
Agility
Dribbling
Futsal
Quasi experiment

ABSTRACT

This study was motivated by the low dribbling ability of U13 futsal athletes at Satria Lorenz Futsal Academy. This condition is reflected in inconsistent ball control, poor handling while dribbling, and the limited variation of training programs specifically designed to improve dribbling skills. The purpose of this study was to analyze the effect of ball feeling and agility training on improving dribbling ability, as well as to compare the effectiveness of both training methods. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a Two Group Pretest–Posttest Design. The sample consisted of 34 athletes who were divided into two groups, each comprising 17 participants. The first group received ball feeling training, while the second group underwent agility training. Data were collected using a zig-zag dribbling test measured by completion time in seconds. Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test and the Paired Sample t-Test at a significance level of 0.05. The results indicated that both training methods had a significant effect on improving dribbling performance. The ball feeling group improved by 1.46471 seconds, while the agility group showed a greater improvement of 2.22353 seconds. Therefore, both methods are effective, but agility training proved more dominant and is recommended to be integrated into training programs.

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 Shapiro-Wilk 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.

Kata kunci

Perasaan kontrol Bola
Kelincahan
Dribbling
Futsal
Eksperimen Semu

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



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 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	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST X1 & POSTEST X1		17	.952	.000
Pair 2	PRETEST X2 & POSTEST X2		17	.982	.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 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 bukan 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 kelompok ball feeling, yang mengindikasikan bahwa konsistensi peningkatan 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 Samples 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 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 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 antar-kelompok, pernyataan mengenai latihan yang lebih dominan tidak dapat disimpulkan hanya dari hasil tersebut. Oleh karena itu, diperlukan uji lanjutan berupa uji perbedaan gain score antar-kelompok (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 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 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 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

23 39
9
1
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 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.

14
2
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>