

## **Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Ladder Drill* terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Ssb Ss'79 Sukorejo**

**Ardiansyah**

*email:* Ardi07805@gmail.com

Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang

### *Abstract*

*This study aims to comprehensively analyze the comparative effectiveness of two training approaches, Ball Feeling and Ladder Drill, in improving dribbling agility among U-14 soccer players at SSB SS'79 Sukorejo. Dribbling agility is a fundamental element in soccer performance that is greatly influenced by ball control and directional speed. This research is driven by the urgent need for more specific and evidence-based training approaches in youth player development, especially in the Indonesian context, where relevant literature remains scarce. Utilizing a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest model, 18 players were divided into two training groups through a matched-subjects ordinal pairing technique to ensure balanced initial abilities. The intervention was conducted over four weeks with a frequency of three training sessions per week. Each group underwent distinct training protocols: Ball Feeling focused on enhancing ball control through repeated touch drills, while Ladder Drill emphasized improving foot coordination and dynamic direction changes. The primary measurement instrument was the Short Dribbling Test, and data were analyzed using normality, homogeneity, and paired-samples t-test. Results indicated that both training methods were significantly effective ( $p < 0.05$ ), but Ladder Drill demonstrated a higher improvement (3.26%) compared to Ball Feeling (2.04%). The study concludes that Ladder Drill is superior in enhancing dribbling agility and offers practical implications for designing scientifically grounded youth training programs.*

**Keywords:** *Dribbling, Ball feeling, Ladder Drill*

### **Abstrak**

Peneitian ini dilakukan untuk membantu meningkatkan efektivitas antara kedua model latihan pada Teknik menggiring bola yaitu model latihan ball feeling dan ladder drill, yang dalam hal ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada para pemain sepak bola yang memiliki usia dibawah 14 tahun di SSB SS'79 Desa Sukorejo. Melihat dari fenomena minimnya kontrol bola dan keterbatasan kelincahan pemain saat melakukan sebuah dribbling dilapangan, yang berpotensi dapat menyebabkan pemain kehilangan bola dengan muddah dalam sebuah permainan. Dengan metode quasi eksperimental melalui pendekatan two group pretest-posttest, 18 pemain dibagi secara imbang ke dalam kelompok treatment menggunakan Teknik matched-subjects ordinal pairing untuk menjaga kesetaraan kemampuan pemain. Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 12 sesi latihan selama empat minggu(tiga sesi perminggu), dengan konsep pemain melakukan short dribbling test dua kali dalam fase pretest dan posttest, kemudian diambil lah nilai waktu terbaik dari masa pelaksanaan setiap pemain. Pada analisis statistik dilakukan uji normalitas menggunakan menggunakan uji kolmogorov-smirnof dan Shapiro-wilk, uji homogenitas, serta paired samples t-test untuk menilai nilai signifikan pada peningkatan peforma. Hasil menunjukkan bahwa Ball Feeling mampu menurunkan rata-rata waktu dribbling dari 25,93 detik menjadi 24,88 detik (peningkatan 2,04 %), sedangkan Ladder Drill menurunkan waktu dribbling dari 26,11 detik menjadi 24,45 detik (peningkatan 3,26 %). Kedua latihan terbukti signifikan ( $p < 0,05$ ), dengan Ladder Drill menunjukkan keunggulan dalam meningkatkan koordinasi gerak kaki dan perubahan arah dinamis. Hasil ini memiliki implikasi praktis bagi pelatih

**dan pengembangan program pembinaan usia dini, serta mendorong penelitian lanjutan mengenai durasi dan intensitas optimal latihan.**

**Kata kunci:** Dribbling, Ball feeling, Ladder Drill

## PENDAHULUAN

Penguasaan bola dalam sepak bola usia dini merupakan tantangan kompleks yang melibatkan koordinasi neuromuskular, kecakapan taktis, dan adaptasi motorik. Evaluasi awal latihan di SSB SS'79 Sukorejo menunjukkan ketimpangan antara kontrol bola dan kelincahan saat perubahan arah, yang berdampak pada efektivitas transisi penyerangan. Dribbling sebagai keterampilan dasar sangat bergantung pada kontrol bola yang dipengaruhi oleh kepekaan sentuhan (ball feeling) dan respons otot ekstremitas bawah. Latihan *ball feeling* dirancang untuk meningkatkan kepekaan sentuhan melalui interaksi terstruktur dan berulang dengan bola. Latihan ini memperkuat hubungan antara input sensorik dan output motorik, serta mendukung stabilitas postural dan presisi gerakan. Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan ball feeling melalui latihan terstruktur dapat memperkuat jalur umpan balik sensorik-motorik, mendukung presisi gerakan dan kestabilan postural pemain (Boby Frimoes, 2022).

Sementara itu, Ladder Drill menargetkan peningkatan kemampuan tubuh dalam merespons perubahan arah dengan cepat dan efisien. Latihan ini mengembangkan aspek neuromuskular, terutama pada rekrutmen serat otot cepat dan koordinasi antara segmen tubuh bagian bawah. Dalam sepak bola modern, pemain dituntut untuk mampu berpindah arah secara mendadak tanpa kehilangan keseimbangan atau kontrol terhadap bola. Oleh karena itu, Ladder Drill menjadi metode yang potensial dalam mendukung kebutuhan tersebut. Kemudian Ladder Drill diaplikasikan untuk memacu rekrutmen serat otot tipe II. Penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Suharjana (2015) mengemukakan bahwa penggunaan model latihan berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain di mana pemain dilatih melalui simulasi situasi pertandingan dan permainan mini dapat meningkatkan rekrutmen serat otot tipe II serta koordinasi multi-arah. Dengan mengganti repetisi mekanis menjadi latihan kontekstual, pemain memperoleh respons adaptif yang lebih alami

terhadap perubahan arah dan tekanan lawan(Nasution and Suharjana, 2015). Penelitian lain menyatakan bahwa penerapan Ladder Drill secara konsisten selama delapan minggu berkontribusi pada peningkatan kecepatan sprint 60 meter hingga rata-rata 4,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa pola footwork terstruktur tidak hanya meningkatkan agility dalam dribbling, tetapi juga mentransfer adaptasi neuromuskular ke kemampuan lari cepat lintas jarak pendek (Nuryadi and Firmansyah, 2018).

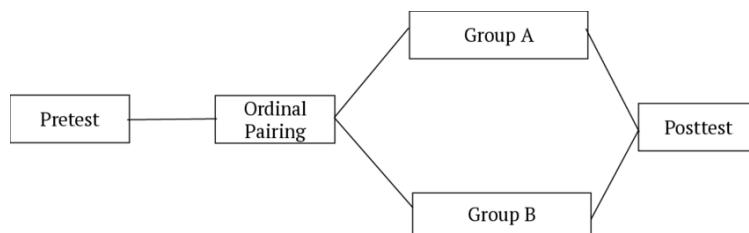
Penelitian yang dilakukan oleh Daryanto dan Hidayat (2015) menemukan bahwa program latihan kelincahan—yang mencakup rangkaian drill perubahan arah dan lari zig-zag—secara signifikan meningkatkan kecepatan dan presisi dribbling pemain. Latihan tersebut dikembangkan untuk menstimulasi rekrutmen serat otot cepat dan meningkatkan koordinasi neuromuskular, sehingga peserta eksperimen menunjukkan penurunan waktu dribbling rata-rata hingga 5% setelah empat minggu intervensi(Daryanto and Hidayat, 2015). Meskipun kedua pendekatan latihan tersebut telah diteliti secara terpisah, penelitian komparatif yang dilakukan dalam konteks sepak bola usia U-14 di Indonesia masih terbatas. Menurut Fagesta, Syamsuramel, dan Iyakrus (2018) melaporkan bahwa penerapan latihan agility ladder drill dalam program ekstrakurikuler sepak bola selama enam minggu berhasil meningkatkan skor kelincahan siswa SMP hingga 10%, dengan perbaikan paling nyata pada kemampuan footwork cepat dan perubahan arah berulang(Fagesta, 2018).

Dilihat dari perspektif teoritik, penelitian ini berdiri diatas landasan teori motor learning dan exercise physiology, khususnya mekanisme neural plasticity yang dipicu oleh stimulus latihan spesifik. Pendekatan komparatif ini diharapkan memperkaya wacana sports training models dan applicability pada pemain usia dini. Manfaat penelitian ini adalah untuk menyediakan evidence-based practice bagi pelatih, menambah literatur akademik tentang latihan teknik sepak bola, dan membentuk dasar bagi penelitian lanjutan dengan variabel kontrol lingkungan seperti nutrisi dan kondisi puasa. Dengan mengintegrasikan perspektif praktis di lapangan dan pendekatan teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi jembatan antara kebutuhan dunia praktik dan pengembangan ilmu pengetahuan. Struktur pendahuluan ini disusun untuk membawa pembaca dari

latar belakang masalah, teori yang relevan, hingga perumusan masalah dan tujuan penelitian secara kohesif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan model two-group pretest-posttest untuk membandingkan dua metode latihan secara langsung. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menilai perubahan performa akibat intervensi latihan, meskipun tidak menggunakan randomisasi penuh.



Gambar 1. Two Group Pretest and Posttest Design

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain usia U-14 di SSB SS'79 Sukorejo yang berjumlah 18 orang. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel melalui teknik total sampling, karena ukuran populasi yang relatif kecil dan homogen dalam hal usia serta pengalaman bermain, untuk memastikan kesetaraan antar kelompok, dilakukan proses pairing berdasarkan hasil pretest awal. Pemain dipasangkan sesuai tingkat performa, lalu didistribusikan ke dalam dua kelompok secara seimbang yaitu kelompok Ball Feeling dan kelompok Ladder Drill. Teknik ini disebut ordinal pairing

Tabel 3.1 Teknik Ordinal Pairing

Kelompok 1	Kelompok 2
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10

12	11
13	14
16	15

Intervensi latihan dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Masing-masing sesi berdurasi sekitar 30 menit dan dipimpin langsung oleh pelatih bersertifikat. Latihan Ball Feeling meliputi teknik passing satu sentuhan, kontrol bola dalam ruang sempit, dan wall passing, sedangkan Ladder Drill mencakup latihan pola footwork cepat, gerakan zigzag, serta kombinasi lateral shuffle dan diagonal run. Kemudian Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur kelincahan menggiring bola adalah Short Dribbling Test. Tes ini mengharuskan pemain untuk menggiring bola melewati rintangan dalam lintasan tertentu secepat mungkin. Pengukuran dilakukan dengan stopwatch digital oleh dua pengamat untuk meningkatkan reliabilitas antarpenilai. Setiap pemain melakukan dua kali uji coba pada fase pretest dan dua kali pada fase posttest, dengan istirahat lima menit antar uji. Nilai terbaik dari dua uji dicatat sebagai skor akhir untuk analisis, guna meminimalkan bias akibat kelelahan atau ketidakkonsistenan performa.

Data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk untuk memastikan distribusi normal. Selanjutnya, uji Levene dilakukan untuk memastikan homogenitas varians antar kelompok. Perbedaan skor pretest dan posttest diuji dengan paired-samples t-test menggunakan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Selain nilai signifikansi, dihitung pula effect size menggunakan rumus Cohen's d untuk menentukan besar pengaruh intervensi. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25, dan hasil uji disajikan dalam bentuk tabel statistik yang mencakup nilai t, derajat kebebasan (df), p-value, dan nilai d. Peneliti juga mencatat faktor-faktor eksternal seperti kepatuhan terhadap jadwal latihan, kondisi cuaca, dan apakah peserta sedang menjalankan ibadah puasa, yang dapat memengaruhi performa fisik dan mental pemain selama intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan Ball Feeling memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan dribbling, dengan penurunan waktu rata-rata dari 25,93 detik menjadi 24,88 detik. Nilai t-hitung sebesar 6,228 dengan  $p=0,000$  menunjukkan bahwa perbedaan tersebut sangat signifikan secara statistik. Effect size sebesar  $d=2,08$  menunjukkan bahwa dampak latihan Ball Feeling tergolong besar. Hal ini menandakan bahwa metode ini efektif dalam memperkuat koneksi neuromuskular yang diperlukan dalam mengendalikan bola saat bergerak cepat. Ladder Drill juga memberikan hasil positif, dengan waktu dribbling menurun dari 26,11 detik menjadi 24,45 detik. Nilai t-hitung sebesar 5,588 dan  $p=0,001$  menunjukkan bahwa perbedaan signifikan juga terjadi pada kelompok ini. Effect size Ladder Drill sebesar  $d=1,98$  mengindikasikan pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan dribbling pemain. Latihan ini terbukti meningkatkan kecepatan reaksi dan fleksibilitas dalam perubahan arah yang sangat dibutuhkan dalam situasi permainan. Jika dibandingkan dari segi persentase, Ladder Drill menunjukkan peningkatan performa sebesar 3,26%, sedangkan Ball Feeling sebesar 2,04%. Meskipun keduanya signifikan, Ladder Drill memiliki keunggulan relatif.

Tabel 4. 1 *Pretest-Posttest* kemampuan menggiring bola Latihan *Ball Feeling*

No.	Nama	Hasil Pre Test (Detik)	Kategori	Hasil Post Test (Detik)	Kategori	Selisih
1.	1	22,48	Sangat Baik	21,15	Sangat baik	1,33
2.	4	23,56	Baik	22,98	Sangat baik	0,58
3.	5	24,17	Baik	23,60	Baik	0,57
4.	8	25,36	Cukup	23,86	Baik	1,50
5.	9	26,02	Cukup	25,15	Cukup	0,87
6.	12	27,15	Kurang	26,05	Cukup	1,10
7.	13	27,32	Kurang	27,02	Kurang	0,30
8.	16	28,62	Kurang	27,28	Kurang	1,34
9.	17	28,71	Kurang	26,87	Cukup	1,84

Tabel 4. 2 *Pretest-Posttest* kemampuan menggiring bola Latihan *ladder drill*

No.	Nama	Hasil Pre Test (Detik)	Kategori	Hasil Post Test (Detik)	Kategori	Selisih
1.	2	23,01	Sangat Baik	22,56	Sangat baik	0,45
2.	3	23,13	Baik	22, 10	Sangat Baik	1,03
3.	6	24,88	Baik	22,79	Sangat baik	2,09
4.	7	25,11	Cukup	24,06	Baik	1,05
5.	10	26,41	Cukup	24,89	Baik	1,52
6.	11	27,03	Cukup	24,77	Baik	2,26
7.	14	27,94	Kurang	25,13	Cukup	2,81
8.	15	28,34	Kurang	25,42	Cukup	2,92
9.	18	29,18	Sangat Kurang	28,34	Kurang	0,84

Penjelasan atas hasil ini dapat dilihat dari fokus latihan. Ball Feeling lebih menekankan aspek sensorimotor dan presisi sentuhan, sedangkan Ladder Drill menargetkan kecepatan kontraksi otot dan koordinasi tubuh secara dinamis. Kedua metode saling melengkapi: Ball Feeling dapat digunakan untuk membentuk dasar kontrol bola yang solid, sementara Ladder Drill cocok untuk fase pengembangan agility lanjutan. Kondisi lingkungan selama intervensi, termasuk cuaca dan masa puasa Ramadhan, juga memengaruhi hasil. Intensitas latihan mungkin sedikit berkurang akibat kelelahan dan perubahan pola makan peserta, namun peningkatan tetap signifikan.

Temuan ini selaras dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan berstruktur dan periodik mampu meningkatkan performa teknis pemain usia dini. Akan tetapi, hasil optimal sangat bergantung pada durasi, intensitas, dan kepatuhan peserta. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya penggabungan metode Ball Feeling dan Ladder Drill secara berurutan dalam siklus latihan. Mulai dari pembentukan dasar kontrol bola, lalu dilanjutkan dengan peningkatan kecepatan perubahan arah. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam ukuran sampel, durasi intervensi, dan belum mengkaji aspek kognitif seperti pengambilan keputusan saat dribbling. Penelitian selanjutnya diharapkan mengeksplorasi variabel-variabel tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa baik Ball Feeling maupun Ladder Drill memiliki

efektivitas tinggi dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain usia U-14. Namun, Ladder Drill menunjukkan hasil yang sedikit lebih unggul dalam hal peningkatan kecepatan dan koordinasi perubahan arah. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mengombinasikan kedua metode ini dalam program latihan mereka, dimulai dari Ball Feeling untuk membangun dasar kontrol bola, kemudian dilanjutkan dengan Ladder Drill untuk memperkuat aspek agility. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi, memperbesar jumlah sampel, serta mempertimbangkan faktor lingkungan dan psikologis agar hasil dapat lebih digeneralisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bobo Frimoes, M.S.M.S. (2022) ‘Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 8 Lubuklinggau’, *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(1), pp. 1–9.
- Daryanto, Z.P. and Hidayat, K. (2015) ‘Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola’, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), pp. 201–212. Available at: <https://journal.ikippgriftk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>.
- Fagesta, R. (2018) ‘Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Belitang’.
- Nasution, I.E. and Suharjana, S. (2015) ‘Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain’, *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), pp. 178–193. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>.
- Nuryadi, A. and Firmansyah, G. (2018) ‘Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo’, *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 2(1), pp. 63–69. Available at: <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.191>.