



## PENGARUH *DRIBBLING BALL MASTERY* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK *DRIBBLING* PEMAIN AKADEMI BHAYANGKARA SEMERU USIA 11-12 TAHUN

Achmad Zein Nuralif\*, Imam Syafi'i

S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

\*email@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 31-10-2024; Direview: 31-10-2024; Diterima: 04-11-2024;  
Diterbitkan: 04-11-2024

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Dribbling Ball Mastery* terhadap peningkatan kemampuan teknik *dribbling* pada pemain sepak bola usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 16 pemain yang dipilih secara acak dari populasi 24 pemain. Latihan *Dribbling Ball Mastery* diberikan selama 4 minggu dengan 4 pertemuan setiap minggunya yakni Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu, sehingga total 16 pertemuan. Pengukuran kemampuan *dribbling* dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan tes slalom *dribbling* oleh Bobby Charlton. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan *dribbling* pemain setelah diberikan latihan. Nilai *pretest* berkisar antara 9,81 detik hingga 14,55 detik sedangkan nilai *posttest* berkisar antara 8,75 detik hingga 12,90 detik yang menunjukkan peningkatan kemampuan *dribbling* di antara pemain setelah latihan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dengan nilai signifikansi masing-masing 0,975 dan 0,597. Uji hipotesis menggunakan uji t menunjukkan nilai signifikansi (N.Sig(2-tailed)) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini mengindikasikan bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru. Kesimpulannya, latihan *Dribbling Ball Mastery* efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola muda.

**Kata Kunci:** *Dribbling Ball Mastery*, Kemampuan *Dribbling*, Sepak Bola.

### Abstract

This study aims to analyze the effect of *Dribbling Ball Mastery* training on improving the ability of *dribbling* techniques in soccer players aged 11-12 years at Bhayangkara Semeru Academy. This research uses experimental method with *pretest-posttest* design. The sample consisted of 16 players randomly selected from a population of 24 players. *Dribbling Ball Mastery* training was given for 4 weeks with 4 meetings each week namely Tuesday, Thursday, Saturday and Sunday, so a total of 16 meetings. Measurement of *dribbling* ability was carried out before and after the intervention using the slalom *dribbling* test by Bobby Charlton. The results showed that there was a significant improvement in players' *dribbling* ability after being given the exercise. The *pretest* values ranged from 9.81 seconds to 14.55, *posttest* values ranged from 8.75 seconds to 12.90. Descriptive indicating a decrease in *dribbling* ability among players after training. Normality test using Shapiro-Wilk showed that the *pretest* and *posttest* data were normally distributed with significance values of 0.975 and 0.597, respectively. Hypothesis testing using the t-test shows a significance value (N.Sig (2-tailed)) of 0.000, which is smaller than 0.05, so the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. This indicates that *Dribbling Ball Mastery* training has a significant effect on improving the *dribbling* technique of 11-12 year old soccer players at Bhayangkara Semeru Academy. In conclusion, the *Dribbling Ball Mastery* exercise is effective in improving the *dribbling* ability of young soccer players.

**Keywords:** *Dribbling Ball Mastery*, *Dribbling Ability*, Soccer.

## 1. PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan dalam sepak bola dan olahraga secara umum, penting bagi pelatih untuk terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka. Pelatih harus memahami aturan permainan, taktik, teknik, dan strategi secara mendalam agar bisa memberikan instruksi yang efektif kepada atlet selama pertandingan. Selain itu, pelatih juga berperan dalam membentuk karakter dan nilai positif pada atlet, seperti etika kerja keras (Firmansyah, 2016).

Atlet sepak bola harus mulai berprestasi sejak usia dini karena pada usia ini mereka lebih mudah mengembangkan keterampilan fisik dan teknis yang diperlukan. Teknik dasar, seperti *dribbling*, menendang, dan mengontrol bola, sangat penting untuk permainan sepak bola yang baik. Atlet yang menguasai teknik dasar yang baik dapat sangat membantu tim. Penguasaan teknik dasar ini memerlukan latihan rutin dan berkelanjutan, dan konsistensi latihan sangat penting untuk mencapai tingkat kemahiran yang tinggi (Rahman & Padli, 2020).

Penguasaan teknik dasar dalam sepak bola sangat penting karena teknik dasar merupakan komponen penting yang meningkatkan prestasi atlet. Teknik dasar berfungsi sebagai landasan utama permainan, memungkinkan pemain melakukan peran dan tugasnya dengan efektif di lapangan. Setiap pemain harus mempelajari dan menguasai teknik dasar sepak bola karena sangat penting untuk prestasi mereka (Ferraz et al., 2017). Teknik dasar dalam sepak bola mencakup semua aktivitas mendasar yang diperlukan untuk bermain sepak bola secara efektif. Teknik-teknik dasar tersebut meliputi *passing* (mengumpan bola), *shooting* (menendang bola), *heading* (menyundul bola), *controlling* (menghentikan bola), dan *dribbling* (mengiring bola). Untuk menguasai teknik dasar ini dengan baik, pemain harus menjalani latihan yang teratur. Latihan ini penting untuk menguasai tidak hanya teknik dasar tetapi juga strategi permainan, sehingga pemain dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuannya di lapangan (Fifa, 2015).

Salah satu teknik dasar penting dalam sepak bola adalah *dribbling*. *Dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang memungkinkan pemain untuk melewati lawan dan mengacaukan pertahanan lawan dalam situasi yang tepat. Teknik *dribbling* yang efektif melibatkan kemampuan menggiring bola dengan rapat di ruang terbatas serta *dribbling* cepat untuk memasuki ruang terbuka. Penguasaan *dribbling* yang baik dapat meningkatkan kontribusi pemain dalam pertandingan, karena keterampilan ini mendukung berbagai aspek permainan sepak bola dan menjadi elemen penting dalam strategi permainan (Mielke, 2003).

*Dribbling* memungkinkan pemain melewati lawan dengan mengontrol bola melalui gerakan cepat dan lincah. Pemain yang memiliki keterampilan *dribbling* yang baik dapat mengecoh lawan dengan menggunakan berbagai trik, perubahan arah, dan

gerakan tubuh yang cerdas. Kemampuan *dribbling* yang efektif tidak hanya dapat menciptakan peluang untuk mencetak gol, baik dengan melewati lawan atau membuka ruang untuk rekan setim, tetapi juga dapat meningkatkan efisiensi serangan tim secara keseluruhan (Corrêa et al., 2016).

Salah satu teknik penting dalam sepak bola adalah *dribbling*. Meskipun taktik dan strategi permainan sangat penting, kemampuan *dribbling* yang baik memungkinkan pemain menghadapi tekanan dari lawan, menciptakan peluang gol, dan memberikan kontribusi positif bagi tim. Performa tim dan daya saing secara keseluruhan dapat sangat dipengaruhi jika Anda menguasai teknik ini. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan *dribbling* dan latihan harus menjadi prioritas utama dalam pengembangan pemain sepak bola *modern* (Perdana et al., 2023).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Selasa, 5 Maret 2024 di Lapangan SMA Negeri 13 Surabaya, terlihat bahwa pemain Akademi Bhayangkara Semeru usia 11-12 tahun mengalami kesulitan dalam melakukan *dribbling*, terutama saat melewati marker yang berfungsi sebagai lawan dalam latihan. Kesulitan ini menunjukkan perlunya penguasaan teknik *dribbling*, terutama dalam situasi counter attack atau direct attack, serta saat menghadapi situasi 1 vs 1 atau melepaskan pressing dari lawan. Model latihan yang diberikan oleh pelatih saat itu tampaknya tidak sesuai dengan karakteristik anak usia 11-12 tahun atau pemula. Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, diperlukan model latihan yang sesuai dengan kelompok umur tersebut, yaitu *Ball Mastery*. Latihan ini tidak hanya akan membantu meningkatkan teknik *dribbling* pemain, tetapi juga mendukung kondisi fisik yang diperlukan untuk melaksanakan teknik tersebut dengan baik.

Pada usia 11-12, anak-anak berada dalam fase penting perkembangan motorik yang menjadi dasar bagi keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Anak usia 11-12 tahun mulai menunjukkan peningkatan dalam kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan, tetapi mereka masih membutuhkan latihan yang berfokus pada penguasaan keterampilan dasar. Dalam sepak bola, *dribbling* merupakan keterampilan dasar yang krusial, namun kemampuan ini belum sepenuhnya berkembang pada sebagian besar anak dalam kategori usia ini. Oleh karena itu, model latihan seperti *Ball Mastery* sangat penting karena memberikan kesempatan kepada pemain untuk meningkatkan kontrol dan teknik dasar mereka sesuai dengan tahap perkembangan motorik.

*Ball Mastery* adalah teknik yang fokus pada penguasaan bola dengan memaksimalkan penggunaan kedua kaki dan menekankan koordinasi gerak kaki terhadap bola. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai penguasaan bola yang sempurna. Tujuan dari latihan *Ball Mastery* adalah meningkatkan keterampilan pemain dalam mengontrol dan menguasai bola menggunakan kedua kaki,

sehingga kemampuan penguasaan bola menjadi lebih akurat dan efektif (Arifin & Kusuma, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis berencana melakukan penelitian untuk mengevaluasi kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain Akademi Bhayangkara Semeru dengan menggunakan variasi latihan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, khususnya saat pertandingan. Dengan menerapkan latihan yang bervariasi, diharapkan kemampuan *dribbling* pemain dapat meningkat secara signifikan, dan mereka akan lebih siap menghadapi situasi permainan yang nyata. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna tentang efektivitas latihan *dribbling* yang berbeda dan kontribusinya terhadap peningkatan performa pemain dalam pertandingan, maka hal inilah yang membuat peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Dribbling Ball Mastery* Terhadap Keterampilan Teknik *Dribbling* Sepak Bola Usia 11-12 Tahun di Akademi Bhayangkara Semeru.”

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan *Dribbling Ball Mastery* terhadap peningkatan teknik *dribbling* sepak bola pada anak usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan yang dipilih adalah *one group pretest-posttest design*, di mana satu kelompok sampel diukur kemampuannya sebelum dan sesudah perlakuan berupa latihan *Dribbling Ball Mastery*. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan atau intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah 24 pemain sepak bola usia 11-12 tahun dari Akademi Bhayangkara Semeru, dan sampel penelitian dipilih secara acak sebanyak 16 pemain. Kriteria sampel yang digunakan meliputi anak-anak laki-laki kelahiran tahun 2012-2013, anggota tim Akademi Bhayangkara Semeru. Peneliti menggunakan metode undian untuk menentukan sampel secara acak.

Latihan *Dribbling Ball Mastery* terdiri dari serangkaian teknik yang meliputi *sole tap*, *inside to inside*, *outside cut*, *inside outside*, dan *pull push*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan penguasaan bola dengan kedua kaki secara terstruktur selama 16 sesi latihan dalam 4 minggu, dengan 4 sesi setiap minggunya (Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu). Setiap sesi meliputi pemanasan, latihan inti, dan pendinginan untuk menjaga kesiapan fisik pemain dan menghindari cedera. Pada setiap latihan, pemain akan menjalani latihan penguasaan bola yang berfokus pada teknik *dribbling* dengan interval latihan dan istirahat yang teratur, yaitu 30 detik latihan dan 1 menit istirahat.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur teknik *dribbling* adalah tes *slalom dribbling* Bobby

Charlton, yang sudah terbukti valid dan reliabel untuk mengukur keterampilan, kelincahan, serta kecepatan pemain dalam menggiring bola melalui rintangan. Tes ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah latihan (*pretest* dan *posttest*), untuk membandingkan perubahan kemampuan *dribbling* pemain.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik, mulai dari uji deskriptif untuk menghitung rata-rata dan standar deviasi hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dengan metode *Lilliefors* untuk memastikan distribusi data normal, serta uji beda (*t-test*) untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan *Dribbling Ball Mastery* terhadap kemampuan *dribbling* pemain. Hipotesis akan diterima jika nilai signifikansi hasil uji t kurang dari 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan terhadap peningkatan teknik *dribbling*.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang pembinaan sepak bola usia dini, khususnya dalam mengembangkan program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pada pemain usia 11-12 tahun.

## 3. HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024 di Akademi Bhayangkara Semeru, dengan tujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan *Dribbling Ball Mastery* terhadap teknik *dribbling* pada pemain sepak bola usia 11-12 tahun. Populasi penelitian terdiri dari 24 pemain sepak bola usia 11-12 tahun, dan 16 pemain diambil sebagai sampel menggunakan teknik random sampling. Deskripsi data hasil penelitian ini meliputi nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *Dribbling Ball Mastery*.

### Data Nilai *Pretest* Kemampuan *Dribbling*

Data *pretest* diperoleh melalui tes awal teknik *dribbling* sebelum pemain diberikan latihan *Dribbling Ball Mastery*. Hasil *pretest* menunjukkan kondisi awal kemampuan teknik *dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru.

**Tabel 1.** Data Nilai *Pretest* Kemampuan *Dribbling*

Sampel	Nilai (Waktu) Kesempatan			Kategori
	1	2	Terbaik	
1	12,03	9,81	9,81	Baik
2	11,30	10,90	10,90	Cukup Baik
3	10,22	11,25	10,22	Baik
4	11,22	11,78	11,22	Cukup Baik
5	11,81	12,16	11,81	Cukup Baik
6	14,06	13,32	13,32	Kurang Baik
7	13,19	14,91	13,19	Kurang Baik
8	14,55	15,31	14,55	Kurang Baik
9	11,07	12,00	11,07	Baik
10	11,50	11,70	11,50	Cukup Baik
11	12,25	12,50	12,25	Cukup Baik
12	11,02	11,20	11,02	Baik

13	12,15	12,25	12,15	Cukup Baik
14	13,10	13,30	13,10	Kurang Baik
15	12,55	12,70	12,55	Cukup Baik
16	12,20	12,30	12,20	Cukup Baik

### Data Nilai *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Setelah diberikan latihan *Dribbling Ball Mastery* selama 4 minggu dengan total 16 pertemuan, dilakukan pengukuran kembali terhadap kemampuan teknik *dribbling* pemain melalui *posttest*.

**Tabel 2.** Data Nilai *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Sampel	Nilai (Waktu) Kesempatan			Kategori
	1	2	Terbaik	
1	9,00	8,75	8,75	Sangat Baik
2	10,00	9,80	9,80	Baik
3	9,50	9,40	9,40	Baik
4	10,00	10,20	10,00	Baik
5	10,20	10,00	10,00	Baik
6	12,00	12,10	12,00	Cukup Baik
7	11,80	11,70	11,70	Cukup Baik
8	13,00	12,90	12,90	Cukup Baik
9	10,00	10,10	10,00	Baik
10	10,30	10,20	10,20	Baik
11	11,00	10,80	10,80	Cukup Baik
12	10,10	10,00	10,00	Baik
13	11,00	10,90	10,90	Cukup Baik
14	12,00	11,90	11,90	Cukup Baik
15	11,50	11,40	11,40	Cukup Baik
16	11,80	11,70	11,70	Cukup Baik

### Deskripsi Statistik Data

Deskripsi statistik berikut memberikan gambaran umum tentang distribusi nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* pada pemain sepak bola usia 11-12 tahun:

**Tabel 3.** Hasil Statistik Deskriptif Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Nilai <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	16	9,81	14,55	11,9288	1,24128	1,541
Nilai <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	16	8,75	12,90	10,7156	1,12601	1,268
Valid (listwise)	N16					

Pada Tabel 3., didapatkan nilai *pretest* memiliki rentang dari 9.81 detik hingga 14.55 detik dengan rata-rata 11.9288 detik, deviasi standar 1.24128, dan variansi 1.541. Data menunjukkan variasi waktu yang cukup besar dalam kemampuan *dribbling* sebelum perlakuan. Nilai *posttest* menunjukkan rentang dari 8.75 detik hingga 12.90 detik dengan rata-rata 10.7156 detik, deviasi standar 1.12601, dan variansi 1.268. Perubahan rata-rata waktu yang dicapai setelah latihan memberikan indikasi pengaruh latihan terhadap teknik *dribbling*.

### Analisis Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test dengan dasar pengambilan keputusan jika  $Sig > 0,05$  maka data terdistribusi normal, sebaliknya jika  $Sig < 0,05$  maka data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	
	Statistic	df Sig.
Nilai <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	,982	16 ,975
Nilai <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	,956	16 ,597

Pada Tabel 4., nilai normalitas *Pretest* Kemampuan *Dribbling* didapatkan Nilai Sig sebesar 0.975 menunjukkan bahwa data *pretest* mengikuti distribusi normal, karena nilai  $Sig > 0.05$ . Kemudian nilai normalitas *Posttest* Kemampuan *Dribbling* didapatkan Nilai Sig sebesar 0.597 menunjukkan bahwa data *posttest* juga mengikuti distribusi normal, dengan nilai  $Sig > 0.05$ .

### Analisis Uji Beda Hipotesis Data

Uji ini digunakan untuk menganalisis perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling*. Nilai tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0.05. Jika nilai signifikansi kurang dari tingkat kepercayaan ini  $N.Sig(2-tailed) < 0,05$ , maka hipotesis alternatif atau  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel X terhadap variabel Y. Sebaliknya, jika  $N.Sig(2-tailed) > 0,05$ , maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Hasil uji paired samples test adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Beda Hipotesis Data Paired Samples Test

	Paired Differences						
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper		
Paired 1 Nilai <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i> - Nilai <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Dribbling</i>	1,2131	,31215	,0780	1,0467	1,3794	15,541	,000

Pada Tabel 5., didapatkan hasil analisis paired samples test menunjukkan bahwa  $N.Sig(2-tailed) 0,000 < 0,05$ , artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara latihan *Dribbling Ball Mastery* terhadap teknik

*dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru.

#### 4. PEMBAHASAN (times new roman, bold, 10)

Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana latihan *Mastery Dribbling Ball* berdampak pada kemampuan pemain sepak bola yang berusia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru dalam teknik *dribbling*. Pengaruh ini diukur dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* teknik *dribbling* pemain sepak bola sebelum dan setelah pelatihan *Mastery Dribbling Ball*. Dalam penelitian ini, metode tes digunakan untuk mengumpulkan data (Makbul, 2021). Dalam penelitian ini, tes slalom *dribbling* oleh Bobby Charlton digunakan untuk mengukur kemampuan teknik *dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun.

Hasil *pretest* menunjukkan kondisi awal kemampuan teknik *dribbling* pemain sebelum diberikan latihan *Dribbling Ball Mastery*. Nilai *pretest* berkisar antara 9,81 detik hingga 14,55 detik, dengan rata-rata 11,9288 detik. Data ini memberikan gambaran awal mengenai seberapa baik kemampuan *dribbling* pemain sebelum intervensi dilakukan. Sebagian besar pemain memiliki nilai di kategori "Baik" hingga "Cukup Baik", dengan beberapa pemain di kategori "Kurang Baik", selaras dengan penelitian (Hermawansyah, 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam kemampuan *dribbling* di antara pemain, dengan beberapa pemain sudah memiliki keterampilan yang cukup baik sementara yang lain masih memerlukan peningkatan. Variasi ini mungkin disebabkan oleh perbedaan tingkat pengalaman, keterampilan individu, atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan teknik *dribbling* (Nst et al., 2024).

Setelah diberikan latihan *Dribbling Ball Mastery*, hasil *posttest* menunjukkan perbaikan signifikan dalam kemampuan teknik *dribbling* pemain. Nilai *posttest* berkisar antara 8,75 detik hingga 12,90 detik, dengan rata-rata 10,7156 detik. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain untuk menyelesaikan tes slalom *dribbling* setelah latihan adalah lebih cepat dibandingkan dengan sebelum latihan, menunjukkan peningkatan dalam keterampilan *dribbling*. Peningkatan yang signifikan ini terlihat dari pergeseran kategori nilai dari "Cukup Baik" menjadi "Baik" dan "Sangat Baik" di beberapa pemain, selaras dengan penelitian Pranoto (2022). Pemain yang sebelumnya berada dalam kategori "Kurang Baik" pada *pretest* menunjukkan perbaikan yang cukup signifikan pada *posttest*, dengan beberapa bahkan mencapai kategori "Baik" dan "Sangat Baik". Perbaikan ini mengindikasikan bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* efektif dalam meningkatkan teknik *dribbling* pemain (Budiarto, 2020).

Deskripsi statistik nilai *pretest* menunjukkan bahwa deviasi standar adalah 1,24128, dengan variansi 1,541. Deviasi standar yang relatif tinggi menunjukkan

adanya variasi yang cukup besar dalam kemampuan teknik *dribbling* di antara pemain (Wijaya & Gazali, 2023). Hal ini konsisten dengan hasil awal yang menunjukkan variasi dalam kategori kemampuan *dribbling*. Setelah intervensi, deviasi standar menurun menjadi 1,12601, dengan variansi 1,268. Penurunan deviasi standar dan variansi ini menunjukkan bahwa setelah latihan, kemampuan teknik *dribbling* pemain menjadi lebih seragam, dengan penurunan variasi dalam nilai-nilai *posttest* (Silitonga, 2019). Hal tersebut mengindikasikan bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* tidak hanya meningkatkan rata-rata kemampuan *dribbling* tetapi juga mengurangi perbedaan antara pemain dalam hal keterampilan *dribbling*.

Uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas data *pretest* kemampuan *dribbling* menunjukkan nilai Sig sebesar 0,975, selaras dengan penelitian Neviantoko et al. (2020). Nilai Sig ini lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data *pretest* mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas data *posttest* kemampuan *dribbling* menunjukkan nilai Sig sebesar 0,597, selaras dengan penelitian Hanispi et al. (2021). Nilai Sig ini juga lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data *posttest* mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa baik data *pretest* maupun *posttest* dari kemampuan *dribbling* berdistribusi normal. Sehingga, memberikan dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis statistik lebih lanjut yang memerlukan asumsi distribusi normalitas.

Uji t dilakukan untuk menguji signifikansi antara nilai *pretest* dan *posttest* (Putri et al., 2023). Berdasarkan hasil uji t, didapatkan Nilai signifikansi (Sig.)  $0,000 < 0,05$ , menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun. Peningkatan kemampuan *dribbling* yang terukur melalui penurunan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes slalom *dribbling* menunjukkan efektivitas latihan ini dalam meningkatkan keterampilan teknik *dribbling*.

Latihan *Mastery Dribbling Ball* menekankan penguasaan teknik dasar seperti kontrol bola dan gerakan kaki yang tepat. Latihan berulang membantu meningkatkan koordinasi antara kaki dan bola, sehingga pemain lebih mahir dalam mengendalikan bola saat melakukan *dribbling*. Hal ini ditunjukkan oleh hasil *posttest* yang lebih cepat dan akurat dibandingkan dengan *pretest*. *Dribbling* melibatkan banyak aspek teknik, seperti kecepatan, keseimbangan, dan kemampuan mengubah arah dengan cepat. Latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan ini, seperti tes slalom *dribbling*, memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengasah teknik mereka secara spesifik, meningkatkan keterampilan motorik yang dibutuhkan. Selain

peningkatan teknik, latihan juga membantu mengembangkan kekuatan otot kaki, daya tahan, serta keseimbangan tubuh. Semua ini berkontribusi pada peningkatan kemampuan *dribbling* karena pemain mampu bergerak lebih cepat dan lebih stabil saat mengontrol bola.

Latihan yang dilakukan meliputi berbagai teknik dasar *Ball Mastery* yang dirancang untuk meningkatkan kontrol bola, kelincuhan, dan kecepatan kaki, yang merupakan elemen penting dalam teknik *dribbling* (Irfan et al., 2020). Latihan ini memberikan manfaat yang signifikan dalam pengembangan keterampilan dasar yang penting bagi pemain sepak bola muda. Dengan meningkatkan kemampuan teknik *dribbling*, pemain dapat mengatasi rintangan dengan lebih efisien, memperbaiki kontrol bola, dan meningkatkan performa mereka di lapangan (Akmal & Lesmana, 2019). Perbaikan dalam teknik *dribbling* juga dapat berdampak positif pada aspek permainan lainnya, seperti kecepatan, koordinasi, dan kemampuan untuk menghindari lawan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua pemain merespons latihan dengan cara yang sama. Beberapa pemain menunjukkan peningkatan yang signifikan, sementara yang lain mengalami perbaikan yang lebih kecil. Variasi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pengalaman awal, keterampilan individu, dan kepatuhan terhadap latihan (Hanispi et al., 2021). Pemain dengan keterampilan awal yang lebih baik mungkin sudah memiliki dasar yang kuat dalam teknik *dribbling*, sehingga perbaikan mereka mungkin tidak sebesar pemain yang memulai dengan keterampilan yang lebih rendah.

Hasil penelitian penggunaan latihan *Dribbling Ball Mastery* sebagai bagian dari program latihan dapat membantu pemain muda dalam meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* mereka. Program latihan yang terstruktur dengan baik, yang mencakup teknik-teknik dasar dan latihan yang konsisten, dapat memberikan manfaat signifikan dalam pengembangan keterampilan sepak bola (Syafi'i & Alvian, 2021). Pelatih dan pengembang program dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan *Ball Mastery* dalam rutinitas latihan mereka secara lebih teratur. Dengan fokus pada teknik dasar dan pengulangan yang konsisten, pemain dapat mengembangkan keterampilan yang lebih baik dan menjadi lebih percaya diri dalam permainan mereka. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan perbedaan individu dalam respons terhadap latihan dan menyesuaikan program latihan untuk memenuhi kebutuhan spesifik setiap pemain.

Beberapa keterbatasan penelitian ini harus dipertimbangkan. Jumlah sampel yang kecil (hanya 16 pemain dari 24 pemain) adalah salah satu keterbatasan; sampel yang lebih besar dapat menghasilkan hasil yang lebih representatif dan mengurangi bias. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan hal-hal yang

datang dari luar, seperti kondisi fisik pemain, motivasi pemain, atau aspek psikologis yang mungkin mempengaruhi hasilnya.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan lebih banyak variabel yang dapat mempengaruhi hasil latihan. Studi jangka panjang yang melibatkan waktu yang lebih lama dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak jangka panjang dari latihan keterampilan *dribbling* bola. Selain itu, penelitian yang membandingkan berbagai jenis latihan atau program latihan *dribbling* dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif tentang metode terbaik untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola muda.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* pada pemain sepak bola usia 11-12 tahun di Akademi Bhayangkara Semeru. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saadilah pada tahun 2018 dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball Mastery* Dan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincuhan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola". Penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar pada tahun 2022 dengan judul "Pengaruh Latihan Gabungan Super *Shuttle* Dengan *Ball Mastery* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Atlet Sepak Bola". Serta, penelitian oleh Anjaya pada tahun 2023 dengan judul "Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincuhan *Dribbling* Sepak Bola PSSA Putra Bersemi Tegowanu U-15 Kabupaten Grobogan".

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Akademi Bhayangkara Semeru, dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribbling Ball Mastery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* pemain sepak bola usia 11-12 tahun. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan penguasaan bola, kelincuhan, dan kecepatan pemain dalam menggiring bola melalui rintangan. Oleh karena itu, pelatih di Akademi Bhayangkara Semeru disarankan untuk mengintegrasikan latihan *Dribbling Ball Mastery* ke dalam program latihan rutin agar teknik *dribbling* pemain dapat terus ditingkatkan secara efektif. Selain itu, pelatih perlu menyesuaikan program latihan dengan kebutuhan dan kemampuan individual pemain, karena terdapat variasi dalam respon pemain terhadap latihan yang diberikan. Penelitian lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan faktor-faktor eksternal seperti kondisi fisik, motivasi, dan lingkungan latihan sangat dianjurkan agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program latihan yang optimal.

## REFERENSI

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.
- Arifin, M. S., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2023). Pengaruh Mict With Ball Mastery Terhadap Daya Tahan Aerobic Pemain Futsal Sma Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 125–130.
- Budiarto, A. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbel Sepakbola Pada Siswa Kelas XI IPS. 2 Melalui Audio-visual SMA N 3 Dumai*. Universitas Islam Riau.
- Corrêa, U. C., de Pinho, S. T., da Silva, S. L., Clavijo, F. A. R., Souza, T. de O., & Tani, G. (2016). Revealing the decision-making of dribbling in the sport of futsal. *Journal of sports sciences*, 34(24), 2321–2328.
- Ferraz, R., van den Tillar, R., & Marques, M. C. (2017). The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 462–467.
- Fifa. (2015). *Fifa Coaching Manual*. Retrieved from www.fifa.com.
- Firmansyah, Y. (2016). Tingkat Pengetahuan Taktik Dan Strategi Pemain Sepakbola Kompetisi Divisi Utama Pengcab Pssi Kota Yogyakarta. *Science of Surverying and Mapping. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hanispi, A. Y., Syah, H., & Ahmad, N. (2021). Pengaruh variasi latihan dribbling with zig zag trajectory terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola. *Sportify Journal*, 1(1), 9–18.
- Hermawansyah, A. (2021). *evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga sepak bola di kota Bima NTB*.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola. USA: Pakar Raya Pakarnya Pustaka*.
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh latihan five cone snake drill, v-drill dan lateral two in the hole, in out shuffle terhadap kelincahan dan kecepatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 154–163.
- Nst, R. R., Mariati, S., Irawan, R., & Okilanda, A. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Sepakbola Pada Pemain SSB Muspan Padang U-13. *Jurnal Champion*, 1(1).
- Perdana, R., Yulifri, Y., Rasyid, W., & Syamsuar, S. (2023). Tinjauan Teknik Dasar Sepak Bola SSB Menara Batam FC Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(4), 54–59.
- Pranoto, F. (2022). *PENGARUH LATIHAN SLALOM DRIBBLE DAN DRIBBLE SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA MAN 1 LAMPUNG BARAT*.
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian Uji T dalam Penelitian Eksperimen. *Jurnal Lebesgue: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika dan Statistika*, 4(3), 1978–1987.
- Rahman, K. S., & Padli, P. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379.
- Silitonga, A. (2019). *Efektivitas Latihan Shortpass Berpasangan Dan Shortpass Dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Shortpass Dalam Permainan Sepakbola Di Ssb Gelora Muda Sleman Usia 11-12 Tahun*.
- Syafi'i, I., & Alvian, M. (2021). Analisis Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Usia Dini Widoro Kandang Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 39–44.
- Wijaya, I., & Gazali, N. (2023). Konsentrasi dengan ketepatan shooting sepakbola: Analisis korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Journal Research of Sports and Society*, 2(1), 8–13.